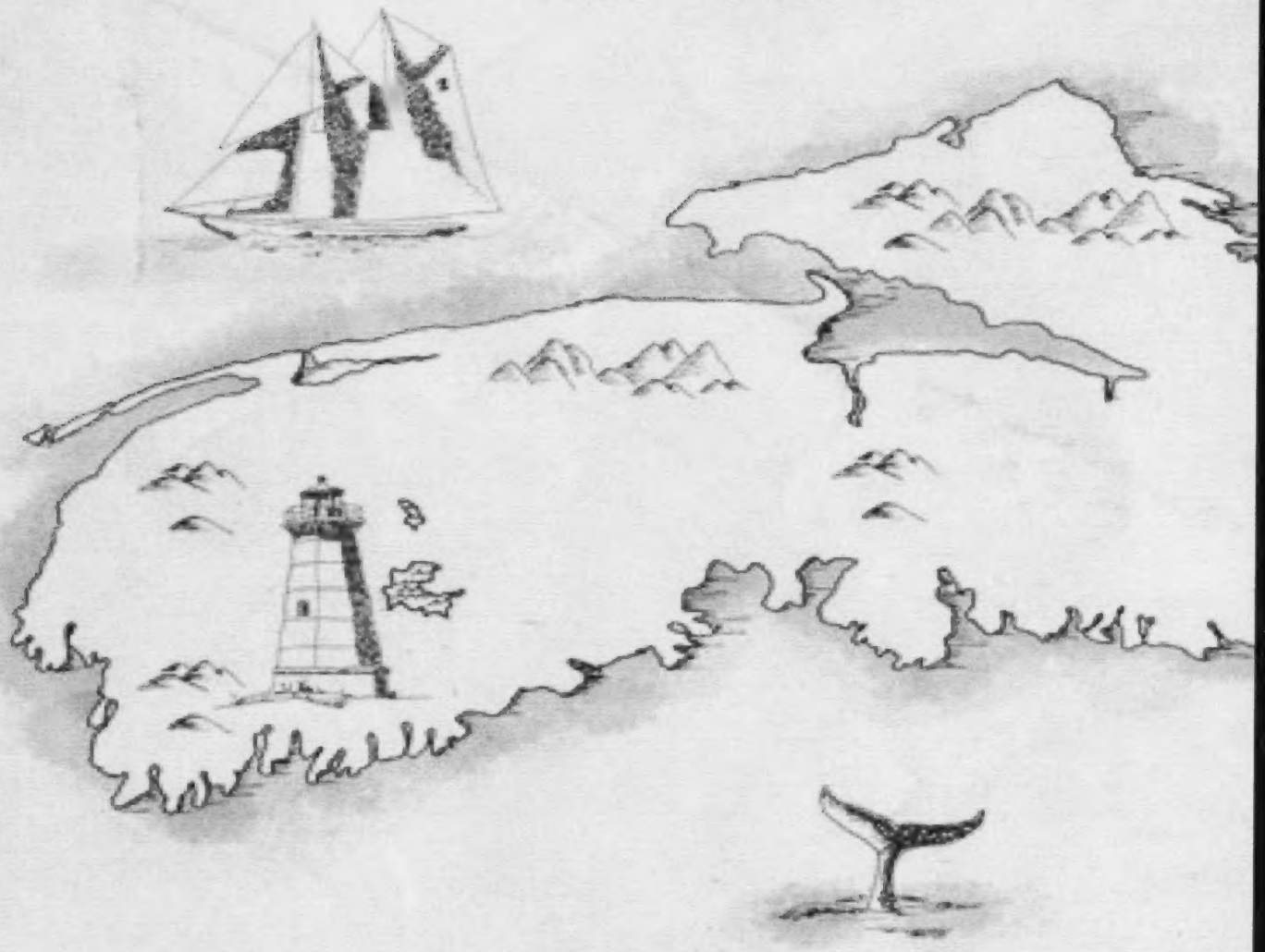
Guide pour les filles

3e édition

Guide pour les filles



Voici ton Guide pour les filles 1
Le pouvoir des filles 4
Se sentir bien dans sa peau 16
Tout savoir sur les relations 36
Il faut y travailler 74
S'impliquer et redonner 98
Les ressources en Nouvelle-Écosse... 114

La troisième édition du **Guide pour les filles** a été publiée
par le Conseil consultatif sur la condition féminine
pour célébrer la Journée internationale des filles, le 11 octobre.
Ce guide a été créé avant tout pour les filles
qui vivent en Nouvelle-Écosse;
nous espérons donc que tu l'apprécieras.

Bien qu'il s'agisse d'une troisième édition,
envoie-nous un courriel à **women@gov.ns.ca**
si tu souhaites nous faire des suggestions.
Nous serons heureuses de savoir ce que tu en penses.

À propos des sites Web et des adresses fournis

Pendant la création du guide, nous avons vérifié le contenu de tous les sites Web fournis et vérifié si les liens étaient exacts. Nous n'avons trouvé aucun problème, mais les sites Web et les liens peuvent avoir changé depuis. Si au moment de consulter un site Web, tu constates que le lien ne fonctionne plus ou que son contenu te dérange, n'hésite pas à nous en informer en utilisant l'adresse de courriel ci-dessus.

Tu peux aussi visiter notre site, au **www.women.gov.ns.ca**,
où tu trouveras d'autres liens pour les filles.

Voici ton

Grâce à ce guide, tu pourras explorer différents aspects de la vie, comme l'école, le travail, les amis, la famille, la communauté et les relations. Qui que tu sois, d'où que tu viennes et quels que soient tes buts, ce guide est pour toi. Il contient des renseignements, des jeux, des questions de réflexion et des histoires qui pourront te servir à mesure que tu avances dans la vie. Tu peux l'utiliser comme journal intime ainsi que guide de référence pour les nombreux services et ressources qui existent en Nouvelle-Écosse.

Ce guide est à toi. N'hésite donc pas à écrire dedans si tu le souhaites...

Comment utiliser ce guide

1. Vas-y, ouvre-le! Ce guide est fait pour toi!
   Il est à toi et à toi seule!
2. Examine-le. Lis les différentes parties pour trouver
   l'information que tu veux.
3. Écris ou dessine tes pensées. Pose des questions.
   Cherche des réponses.
4. Gribouille et écris sur n'importe quelle page.
   Ce guide est à toi, et tu peux en faire ce que tu veux.
5. Mets-y des photos ... Arrache des pages ...
   Fais des affiches avec certaines pages ...
   Comme ça, tu te rappelleras comme c'est amusant
   et génial d'être une fille.
6. Découvre qui tu es et exprime-toi.
   Explore ta culture et ton histoire, et ce que
   tu veux faire dans la vie.
7. Sois géniale.
8. Sois une fille.
9. **Sois toi-même.**

NOTES

Le pouvoir des filles

LE POUVOIR D'UNE FILLE,

c'est de découvrir qui elle est,
de s'exprimer et
d'être fidèle à elle-même.

À mesure que tu avances dans la vie,
sache que tu es une personne de valeur.

Tu es unique. Tu as des choses à dire.

Célèbre ce qui fait des filles
des personnes différentes et semblables.

Célèbre leur diversité!

Célébrer les filles

Selon Statistique Canada, 67 435 filles âgées de 14 ans et moins vivaient en Nouvelle-Écosse en 2011. Et chacune de vous est spéciale! Tu peux découvrir qui tu es en faisant différentes activités, par exemple en participant à l'école, en faisant du sport, des activités artistiques et de la musique, ou en découvrant la nature.

Au Canada, les femmes luttent pour l'égalité et l'équité entre les sexes depuis la fin du 19e siècle. La femme n'a pas toujours été l'égale de l'homme en politique, dans les lois, dans l'économie, et même au sein des familles et des communautés. Grâce à d'innombrables campagnes et au militantisme, les filles et les femmes peuvent maintenant pleinement participer à la vie en société et diriger dans de nombreux domaines.

2013 est une année historique dans la vie politique canadienne : il y a en effet six premières ministres. Le nombre de femmes de tous âges qui fréquentent une université ou un collège est plus important que jamais, et davantage de femmes travaillent dans différents domaines, comme les affaires, le gouvernement, le secteur sans but lucratif, l'éducation et le droit. Les femmes et les filles sont aussi de plus en plus présentes dans les sciences, la technologie, les métiers, l'ingénierie et les mathématiques. Il ne faut pas que cette dynamique s'arrête. N'hésite donc pas à découvrir qui tu es et à explorer tout ce que tu aimes.

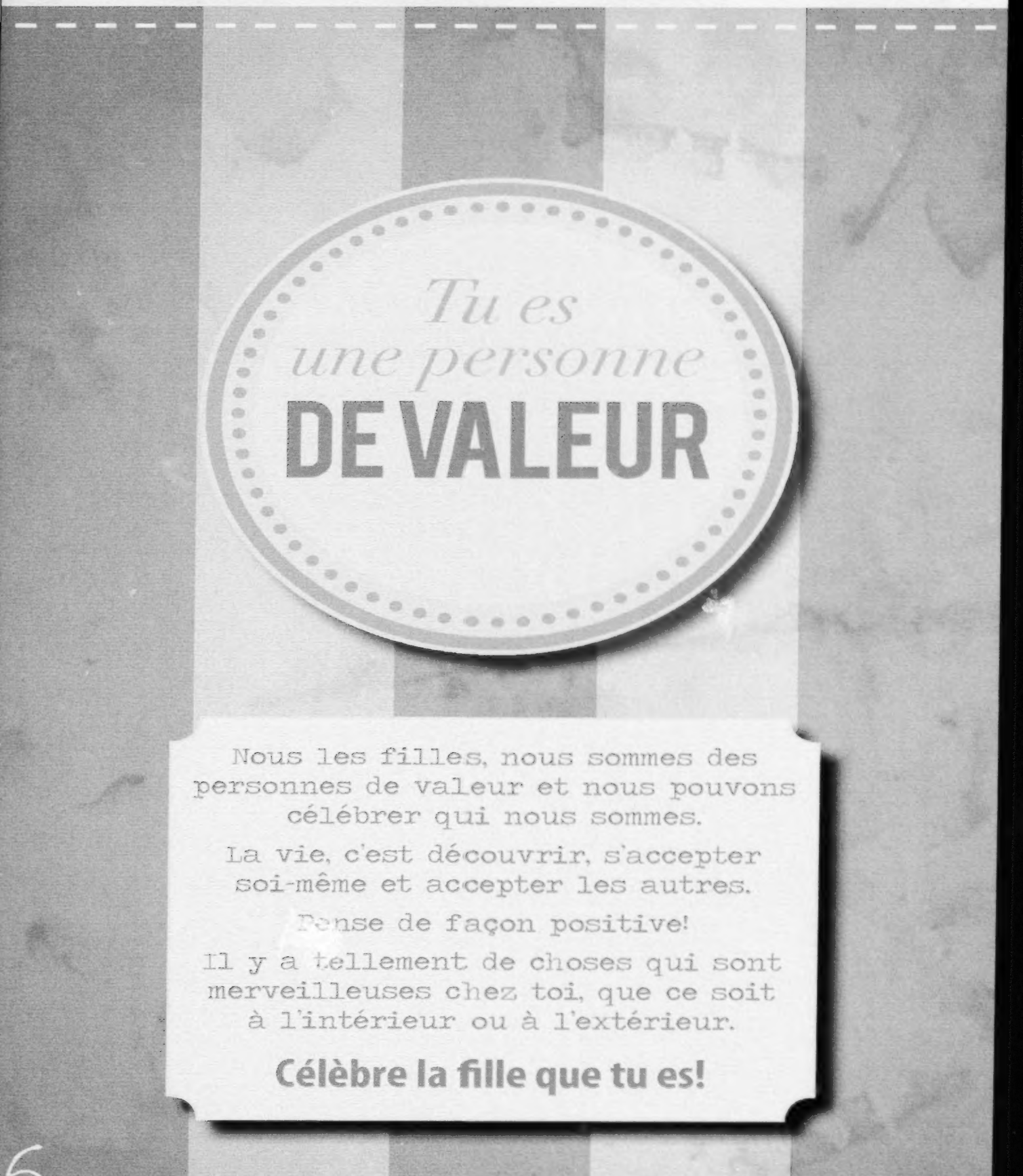
YWCA Canada offre de nombreuses ressources pour les filles, y compris :

Guide pratique des filles pour connaître leurs droits – ce guide aborde les droits des filles à la maison, à l'école et au travail (ywcacanada.ca/data/documents/00000083.pdf).

Si tu veux en savoir plus, consulte le site

➡ www.ywcacanada.ca/fr

Le Guide pour les filles a été conçu pour t'aider à atteindre ton plein potentiel.



Nous les filles, nous sommes des personnes de valeur et nous pouvons célébrer qui nous sommes.

La vie, c'est découvrir, s'accepter soi-même et accepter les autres.

Pense de façon positive!

Il y a tellement de choses qui sont merveilleuses chez toi, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur.

Célèbre la fille que tu es!

Je suis spéciale parce que ...

Je peux faire beaucoup de choses comme ...

J'aime et j'apprécie ...

tu as des choses à dire

exprime-toi

accepte les autres

apprécie ce qui rend les filles uniques

Chaque fille à des choses à dire!

Parfois tout bas, parfois tout haut,
parfois avec des mots, parfois avec de l'art,
de la musique, de la danse...
Chaque fille a sa façon bien à elle de s'exprimer
et de partager ce qu'elle pense et ressent.

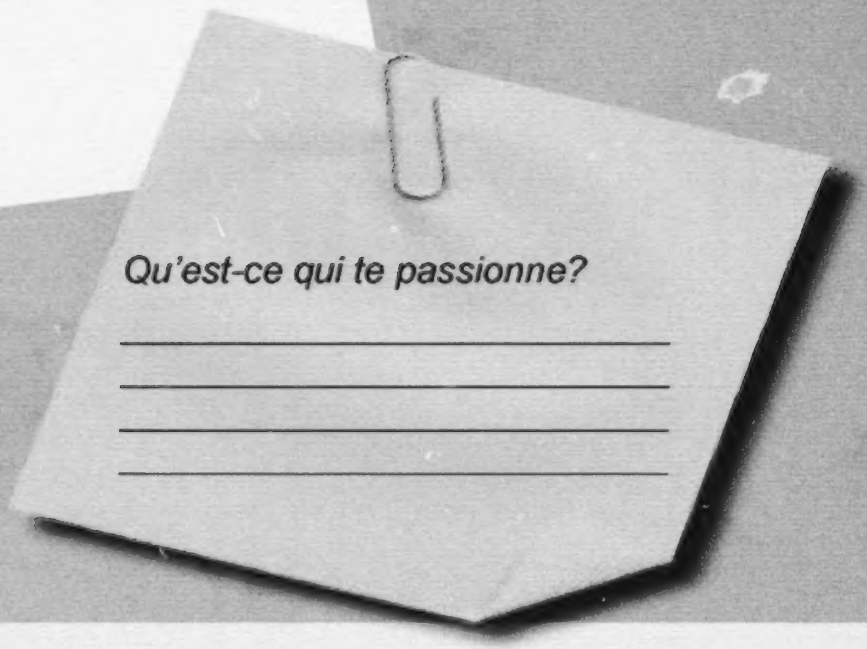
découvre ta façon de t'exprimer

partage tes histoires

sois positive

défends ce qui est juste

Dessine ou colle une image pour montrer comment tu t'exprimes.



Qu'est-ce qui te passionne?

Comment peux-tu partager avec d'autres ce que tu penses?

CÉLÉBRER

La diversité englobe tout ce qui est différent et tout ce que nous avons en commun. C'est ce qui rend chacun de nous unique et spécial. La diversité inclut ce qui se voit, comme la race, l'origine ethnique, la couleur, la langue et le sexe. Cela comprend aussi des caractéristiques qui ne sont pas évidentes, comme le genre, l'orientation sexuelle, l'âge, les capacités ou les handicaps, la religion, les convictions politiques, le patrimoine culturel, les antécédents familiaux, la classe sociale, l'éducation et l'origine géographique. Il faut du temps et de la curiosité pour apprendre à se connaître soi-même ainsi que les autres. Il faut aussi du temps et faire des efforts pour respecter et apprécier nos différences et nos similitudes.

Colle une photo de toi, de tes amis ou de ta famille.

LA DIVERSITÉ

Je suis unique parce que …

_____

_____

_____

_____

Il y a de la diversité chez mes amis
et dans ma famille parce que …

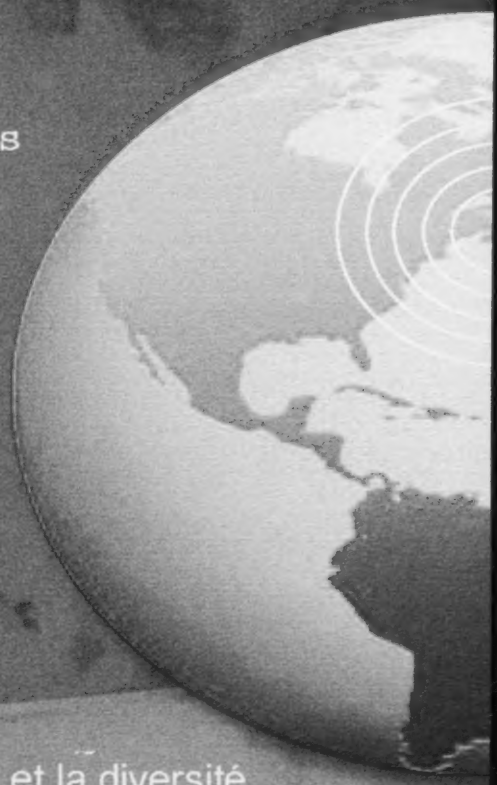
_____

_____

_____

Diversité culturelle en Nouvelle-Écosse

En Nouvelle-Écosse, il y a des gens qui viennent du monde entier. Les premières cultures de la Nouvelle-Écosse sont les Mi'kmaq, notre peuple fondateur, les Acadiens, les Afro-Néo-Écossais et les Gaels, ainsi que les Anglais, les Allemands, les Écossais, les Irlandais et les Américains.



En Amérique du Nord, vingt-cinq millions de personnes peuvent retrouver la trace de leur famille en Nouvelle-Écosse au cours des 400 dernières années.[1]

Pour en savoir plus sur le riche patrimoine culturel et la diversité de la Nouvelle-Écosse, consulte les sites Web suivants :

Affaires autochtones ➡ www.novascotia.ca/abor

Affaires acadiennes ➡ acadien.novascotia.ca

Affaires afro-néo-écossaises ➡ www.ansa.novascotia.ca

Affaires gaéliques ➡ www.gov.ns.ca/oga

Nouvelle-Écosse - Communautés, Culture et Patrimoine ➡ cch.novascotia.ca/fr

Archives virtuelles de la Nouvelle-Écosse ➡ www.gov.ns.ca/nsarm/virtual

Office de l'immigration ➡ www.immigrationnouvelleecosse.com

1 Source : Généalogie N.-É. (consultée le 11 juin 2013) www.gov.ns.ca/nsarm/genealogy.asp

Le Canada est une nation de nations, où de nombreux immigrants viennent s'installer.

Cela fait partie de notre diversité culturelle, ethnique et linguistique. Les personnes qui immigrent au Canada viennent du monde entier. Et c'est ensemble que nous créons des communautés d'une riche diversité.

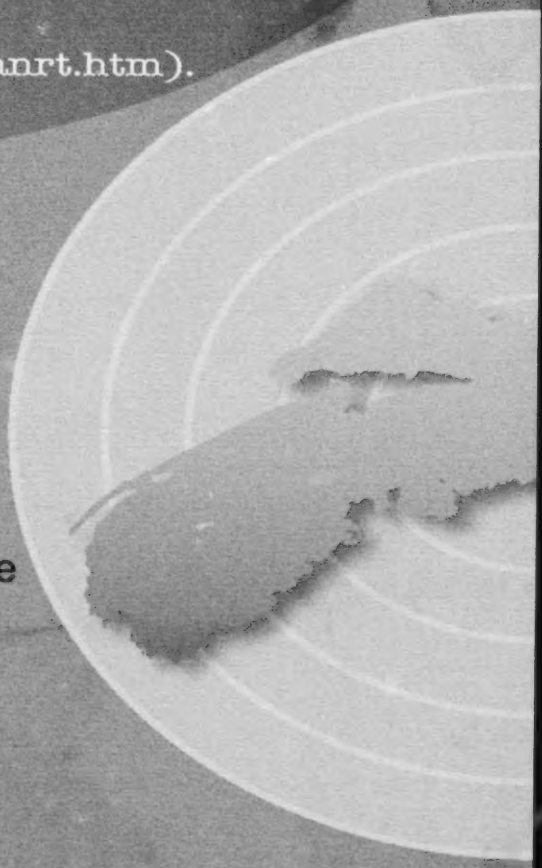
La Nouvelle-Écosse continue d'accueillir des immigrants du monde entier.

Pour la période allant de 2005 à 2009, voici la liste des dix premiers pays où sont nés les enfants qui ont immigré en Nouvelle-Écosse :

1 Royaume-Uni
2 Chine
3 États-Unis d'Amérique
4 Émirats arabes unis
5 Iran
6 Philippines
7 Arabie saoudite
8 Koweït
9 Égypte
10 Taïwan[2]

2 Source : Office de l'immigration de la N.-É. « Immigrant Children in Nova Scotia 2005-2009 » (consulté le 11 juin 2013) http://immigration.novascotia.ca/sites/default/files/immigration%20facts-children-2010-Dec21.pdf

En Nouvelle-Écosse, la diversité est protégée par les droits de la personne, à la fois par la Charte canadienne des droits et libertés (➡ www.laws-lois.justice.gc.ca/fra/Const/page-15.html) et la Loi sur les droits de la personne de la Nouvelle-Écosse (➡ www.nslegislature.ca/legc/lois/humanrt.htm).



Savais-tu qu'en Nouvelle-Écosse, les droits suivants sont protégés par la loi?

- Âge
- Race
- Couleur
- Religion
- Croyances
- Origine ethnique, nationale ou autochtone
- Sexe
  - dont la grossesse et l'allaitement
  - équité salariale
- Orientation sexuelle
- Identité et expression sexuelles
- Déficience physique
- Déficience mentale
- Situation de famille
- État matrimonial
- Source de revenus
- Crainte irrationnelle de contracter une maladie
- Association avec des groupes et individus protégés
- Convictions, affiliation ou activités politiques

Grâce à la loi sur les droits de la personne (*Human Rights Act*) de la Nouvelle-Écosse, le harcèlement et la discrimination fondés sur ces caractéristiques sont interdits. Pour en savoir plus sur les droits de la personne, consulte le site Web de la Commission des droits de la personne de la Nouvelle-Écosse au ➡ www.humanrights.gov.ns.ca.

Tu peux aussi consulter d'autres sites Web pour obtenir des renseignements précis sur :

Identité et orientation sexuelles
Youth Project ➡ www.youthproject.ns.ca

Filles et femmes
Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse ➡ www.women.gov.ns.ca
Girls Action Foundation ➡ www.girlsactionfoundation.ca/fr/node

Santé mentale
Teen Mental Health ➡ teenmentalhealth.org

Multiculturalisme
Association multiculturelle de la Nouvelle-Écosse ➡ www.mans.ns.ca
Canadian Centre for Diversity ➡ www.centrefordiversity.ca

Personnes handicapées
Disabled Persons Commission ➡ disability.novascotia.ca
RAFH Canada ➡ www.dawncanada.net

Religion
Bureau de la liberté de religion du Canada ➡ www.international.gc.ca/religious_freedom-liberte_de_religion/index.aspx?lang=fra

Voici ton guide

sur le mieux-être!

Réfléchis à cette question.

Qu'est-ce que le mieux-être signifie pour toi?

Quand on est heureux, on vit bien, on a l'air bien et on se sent bien.

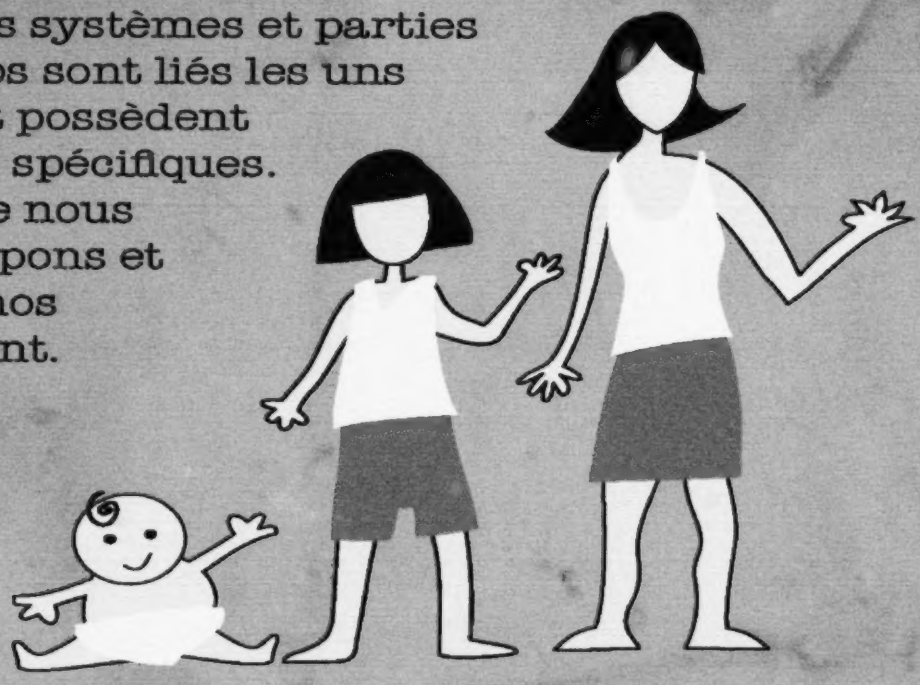
Il y a beaucoup de choses qui influencent notre santé.

Écris ce qui te rend heureuse et en bonne santé.

La santé est importante pour tout le monde. Être en bonne santé, ce n'est pas seulement « ne pas être malade ». C'est beaucoup plus. Être en bonne santé signifie prendre soin de son corps, se soucier de la façon dont on se sent et de ce que l'on pense, des situations dans lesquelles on se trouve, de la diversité (voir page 10), de nos relations avec les autres et des environnements où nous vivons. Tous ces facteurs et les interactions qui existent entre eux influent sur notre santé. Les chercheurs appellent ces interactions les « déterminants sociaux de la santé ». Pour en savoir plus, tu peux visiter le site www.thecanadianfacts.org.

Notre corps

Les différents systèmes et parties de notre corps sont liés les uns aux autres et possèdent des fonctions spécifiques. À mesure que nous nous développons et vieillissons, nos corps changent.



Pour être en bonne santé, il faut prendre soin de son corps.

Tu peux prendre soin de ton corps de toutes sortes de façons, notamment en faisant ce qui suit :

- en mangeant des choses qui sont bonnes pour la santé;
- en buvant beaucoup d'eau;
- en étant active;
- en dormant suffisamment;
- en ayant une bonne hygiène.

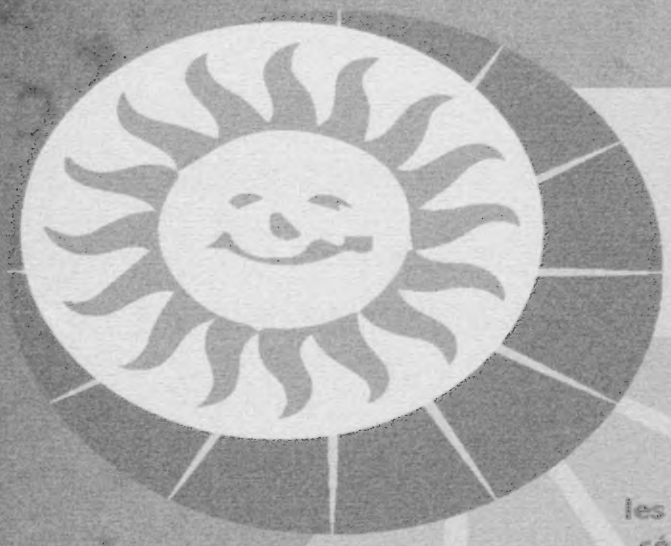
Étant donné que notre corps absorbe ce que nous mangeons, notre alimentation a des conséquences sur notre santé. Lorsqu'on a une bonne alimentation, on peut ...

- avoir plus d'énergie;
- avoir des muscles et des os plus forts;
- avoir un poids santé;
- être moins malade;
- avoir une meilleure santé générale;
- se sentir et avoir l'air bien.

Thrive!

Plan pour une Nouvelle-Écosse en meilleure santé

Le plan appelé Thrive! se rapporte au *Guide alimentaire canadien*, qui décrit les quantités et les types d'aliments dont nous avons besoin pour obtenir des nutriments en quantités équilibrées et l'énergie dont notre corps a besoin.



Le *Guide alimentaire* comprend **quatre grands groupes** d'aliments :

Pour les filles, le *Guide alimentaire* recommande les portions quotidiennes suivantes :

Voici des **exemples** d'une portion pour chaque groupe alimentaire :

Nota: 1 tasse = 250 mL

Groupe alimentaire	Pour les filles	Exemples d'une portion
les légumes et les fruits	7 portions	1 tasse de légumes feuillus ou 1 fruit
les produits céréaliers	6 portions	1 tranche de pain ou ½ tasse de pâtes alimentaires ou de couscous, cuits
le lait et les substituts	3 à 4 portions	1 tasse de lait ou de lait de soja, ou 50 g de fromage
la viande et les substituts	2 portions	2 œufs ou ½ tasse de poisson, fruits de mer, volaille ou viande maigre, cuits

Pour obtenir plus d'information sur le *Guide alimentaire canadien* :
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Quels sont tes aliments préférés?

Tous les aliments sont bons pour la santé, avec modération. Quelles sont tes collations préférées?

Végétaliens et végétariens

Un végétarien est une personne qui ne mange pas de viande, mais qui peut manger du poisson et des œufs pour obtenir des protéines. Un végétalien est une personne qui ne mange aucun produit d'origine animale, comme le poisson, les œufs, la viande, les produits laitiers (lait et fromage) et le miel.

Si tu es végétarienne ou végétalienne, il se peut que tu aies besoin de suppléments, comme du fer et du calcium, pour t'assurer que tu obtiens tous les éléments nutritifs dont ton corps a besoin.

Pour en savoir plus, tu peux t'adresser à un professionnel de la santé, comme ton médecin de famille ou une diététiste.

Il est également important **de boire chaque jour beaucoup d'eau**, surtout lorsqu'il fait chaud et lorsque tu es très active. Ton corps a besoin d'eau pour rester hydraté.

Combien de verres d'eau bois-tu par jour?

Savais-tu qu'il y a des jardins communautaires en Nouvelle-Écosse?
Tu peux consulter ce site pour trouver le jardin communautaire le plus près de chez toi : ➡ www.halifax.ca/rec/Gardens.html

ÊTRE ACTIF

Nos corps sont faits pour bouger.

Une adolescente a besoin d'au moins ***60 minutes d'activités physiques par jour.*** *Il ne s'agit pas forcément de faire du sport comme une athlète, mais de beaucoup bouger pendant la journée.*

L'activité physique est l'une des meilleures choses que tu puisses faire pour te sentir bien et être en bonne santé. Être actif peut également améliorer ta concentration et donc faciliter ton apprentissage à l'école.

Pour être active, il n'est pas nécessaire que tu renonces à l'ordinateur, aux jeux vidéo ou aux téléphones intelligents. Il te suffit de limiter l'utilisation de ces appareils à quelques heures par jour pour trouver le temps de faire plus d'activités physiques. Il est très probable que parmi tes amis, ceux qui ont du plaisir à faire du sport et des activités à l'extérieur ne passent pas tout leur temps à jouer en ligne.

Pour être active, il n'est pas non plus nécessaire que tu passes moins de temps avec tes amis. Il y a sûrement un ou une ami(e) dans ton quartier ou à l'école qui aimerait faire une activité avec toi. On a plus de plaisir à faire des activités entre amis.

Essaie différentes activités physiques jusqu'à ce que tu trouves celles qui ***te plaisent le plus****.*

Le choix est vaste : aller à l'école en vélo ou à pied, danser dans ta chambre en écoutant ta musique préférée, essayer des sports à l'école pendant l'heure du dîner, se baigner à une plage surveillée, patiner avec ta famille, ou encore faire des exercices de yoga en ligne. Informe-toi auprès de ton école, du service municipal des loisirs ou des groupes de jeunes de ta région pour savoir quels sont les programmes ou installations (salles de sports, piscines, sentiers) qui existent.

On peut parfois se sentir mal à l'aise quand on fait des activités à côté d'autres personnes. On peut manquer de confiance dans son corps et ses vêtements. On peut avoir peur que les autres n'approuvent pas les activités qu'on aime. Être une fille ne doit pas limiter les activités qu'on veut faire ou la façon dont on les fait. On n'est pas obligé d'avoir une certaine apparence pour faire une activité. Plus on bouge, plus on a de confiance dans son corps et dans la façon dont on se sent. Lorsque tu trouves une activité que tu aimes, celle-ci ne définit pas qui tu es; il s'agit seulement d'une partie de toi-même.

Tu penses peut-être que tu n'as pas assez d'aptitudes physiques ou que tu ne peux pas en acquérir de nouvelles. Fixe-toi de petits objectifs et atteins-les un à un. Tu auras bientôt suffisamment d'expérience pour avoir confiance en toi. Il y a des gens qui peuvent t'aider, comme les enseignants et les bénévoles à l'école, les responsables de programmes d'organismes communautaires ou peut-être un membre de ta famille. La clé est de trouver une activité que tu aimes vraiment et qui te permet chaque jour de bouger.

Quelles activités physiques aimes-tu faire?

Des trucs de filles

Tu n'es pas seule

Quand on vieillit, le corps change. Pour la plupart des filles, les seins se développent et les règles apparaissent. Tu peux demander à un parent en qui tu as confiance ou à un professionnel de la santé de te donner des conseils pour certaines choses typiquement féminines, par exemple choisir un soutien-gorge de la bonne taille ou des produits de soins. Tu peux aussi demander des conseils à des professionnels de la santé en ce qui concerne la santé sexuelle.

Tu te sentiras peut-être un peu mal à l'aise, mais ne t'inquiète surtout pas :

tu n'es pas la seule!

Il y a des adultes dignes de confiance qui peuvent t'aider pendant ces transitions.

Tomber malade

Tomber malade est normal.

Les maladies peuvent être causées par des germes microscopiques qui pénètrent dans le système sans qu'on puisse s'en rendre compte. Les germes se répandent souvent dans l'air quand une personne tousse ou éternue, et sont présents dans les fluides corporels. Une des meilleures façons de protéger son corps est d'avoir un système immunitaire en bonne santé en mangeant bien, en buvant suffisamment d'eau, en étant physiquement actif et en dormant suffisamment. De telles habitudes permettent au corps de combattre les germes. On peut aussi éviter de tomber malade en ayant une bonne hygiène personnelle, par exemple en prenant régulièrement des douches et des bains, en se brossant les dents ainsi qu'en se lavant souvent les mains.

Voici certains renseignements importants :

OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose rend les os fragiles, surtout lorsqu'on vieillit. La période la plus importante pour développer des os solides se trouve entre 16 et 20 ans, car près de la moitié du squelette adulte se forme pendant l'adolescence. Il faut donc agir dès maintenant pour prévenir l'ostéoporose. Fais beaucoup d'exercices, comme de la marche à pied, de la danse et de la course. Consomme des aliments qui contiennent du calcium, comme du lait, du fromage et des légumes verts feuillus.

ANÉMIE

L'anémie peut causer de la fatigue et de la mauvaise humeur, car le sang ne transporte pas suffisamment d'oxygène vers les différentes parties du corps. Le manque de fer est la cause la plus fréquente de l'anémie. Le corps a besoin de fer pour fabriquer l'hémoglobine. L'hémoglobine est une protéine riche en fer qui donne au sang sa couleur rouge. Elle transporte l'oxygène des poumons vers le reste du corps. L'anémie a trois causes principales : la perte de sang, le manque de globules rouges et des taux élevés de destruction des globules rouges. Afin d'avoir beaucoup d'énergie et de prévenir l'anémie, mange beaucoup d'aliments qui contiennent du fer et des vitamines B, comme les légumes verts et les fruits de mer.

Obtenir de l'aide quand on est malade

Il existe des moyens de prévenir les maladies, et les professionnels de la santé sont là pour nous aider, par exemple en prescrivant des médicaments.

Lorsque tu es malade, il est important que tu le dises à un adulte en qui tu as confiance, comme à un membre de ta famille ou à un professionnel de la santé, afin qu'il puisse t'accompagner chez le médecin.

Quand es-tu tombée malade pour la dernière fois?

À qui as-tu dit en premier que tu étais malade?

Es-tu allée chez le médecin?

Quelle est la spécialité de chacun des médecins suivants?

Médecin de famille	cœur
Dentiste	yeux
Cardiologue	enfants
Dermatologue	santé mentale
Optométriste	ouïe
Pédiatre	dents
Audiologiste	maladies en général
Psychiatre	peau

Réponses : Médecin de famille-maladies en général • Dentiste-dents • Cardiologue-cœur • Dermatologue-peau • Optométriste-yeux • Pédiatre-enfants • Audiologiste-ouïe • Psychiatre-santé mentale

Tu es géniale!

Lorsque tu te trouves devant un miroir, que vois-tu? Vois-tu combien tu es unique et géniale? À mesure que tu vas vieillir, ton corps va subir de nombreux changements, notamment ton poids et ta taille. Ne t'inquiète surtout pas! Ces changements sont normaux et tout le monde les subit. Absolument tout le monde!

Bien que les filles connaissent des changements similaires, chacune d'elles est unique. Il y a en effet toutes sortes de formes, de tailles et d'apparences.

Ce qui nous rend
beaux et uniques,
c'est notre
diversité.

image corporelle

L'image que l'on a de son propre corps est directement liée à la façon dont on se voit et de ce que l'on ressent. Certaines personnes sont satisfaites de leur apparence, alors que d'autres pensent qu'elles sont trop ceci ou trop cela, par exemple trop maigres, trop grosses, trop grandes, trop petites, etc. Surtout, n'oublie pas : on a tous de bons jours et de mauvais jours, et notre humeur peut influencer la façon dont on se voit.

Sache aussi que les choses sur lesquelles
on se concentre changent la façon dont on se voit.
Une des façons de se trouver des défauts
est de SE COMPARER aux autres.
Chaque fois que tu es tentée de te comparer aux autres,
ARRÊTE-TOI et pense à la personne que tu es.
Il n'y a pas deux personnes qui sont pareilles.
Nous sommes tous uniques!

Pense à tes points forts, à ce qui te rend unique, à tes talents, à ta beauté - tant à l'intérieur qu'à l'extérieur!

Célèbre qui tu es ainsi que les personnes qui t'entourent. Pense des choses positives. Développe et protège ton estime de soi, car une personne qui a un esprit sain a également des émotions saines et développe un corps sain.

Écris certaines des choses que
tu aimes à propos de ton corps.

1

2

3

4

5

IMAGE CORPORELLE... NUMÉRIQUE

« Soyez la meilleure version possible de vous-même, et non une version négligée »

Judy Garland

Pour terminer ... Nous aimons tous les photos et les partageons avec des amis et des parents en qui nous avons confiance, soit en ligne soit dans des textos. Étant donné qu'il y a beaucoup de médias sociaux et de gadgets pour téléphones intelligents, ne perdons pas de vue la réalité des choses.

Premièrement, fais preuve de jugement quant aux photos et aux vidéos qui sont affichées en ligne, car elles peuvent être vues par de nombreuses personnes, y compris des gens que tu ne connais pas.

Deuxièmement, il ne faut pas oublier que ce que tu vois à la télévision et sur Internet, comme les mannequins dans les magazines et à la publicité, peut créer des pressions quant à son apparence. C'est pourquoi il est très important de ne pas oublier le monde réel et de ne pas se perdre dans des images qui imposent des critères de beauté. Ton corps est en train de changer, et tu as le pouvoir de décider de la façon dont tu veux t'exprimer avec ton apparence.

Les médias possèdent des outils pour « embellir » les gens, comme des logiciels, des appareils photo spéciaux et des méthodes d'éclairage, ainsi que des stylistes et des maquilleurs professionnels. Souvent, ce que tu vois est une illusion. Ces images sont améliorées pour les rendre plus belles que la réalité.

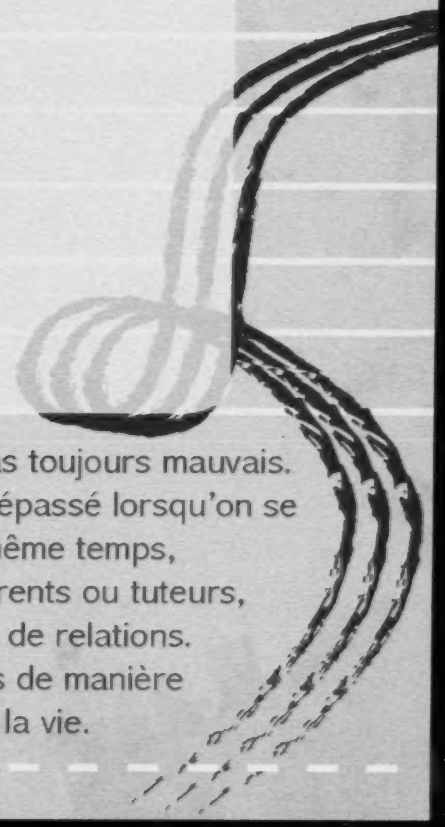
Tu peux donc résister, rester réelle et être toi-même. N'oublie pas que la diversité est une chose précieuse. Entoure-toi de personnes qui t'aiment et t'acceptent comme tu es. Et, à ton tour, accepte et aime les autres comme ils sont.

gérer

LE STRESS

qu'est-ce qui te stresse?

ÉCRIS CE QUI TE STRESSE LE PLUS.



Les changements causent du stress, mais le stress n'est pas toujours mauvais. Parfois, le stress peut être trop intense. On peut se sentir dépassé lorsqu'on se retrouve dans plusieurs situations stressantes en même temps, par exemple à cause de l'école, des examens, de ses parents ou tuteurs, de ses amis, du travail, de l'argent, d'expériences ou de relations. À mesure qu'on vieillit, apprendre à gérer son stress de manière positive fait partie des choses importantes de la vie.

GÈRE TON TEMPS

Gérer son temps entre l'école, le travail, les amis et la famille peut parfois sembler impossible, mais fixer des priorités et des objectifs réalistes et réalisables peut t'aider à aborder les choses une étape à la fois.

VA FAIRE UNE BALADE À PIED

Faire de l'exercice aide les gens à gérer et à soulager leur stress. Lorsqu'on bouge, le corps libère des substances chimiques appelées endorphines qui nous aident à nous sentir mieux et à pouvoir mieux surmonter les situations auxquelles nous sommes confrontés. Les endorphines permettent de réduire les tensions que cause le stress. Faire de l'exercice — ne serait-ce qu'aller se promener dehors à pied — nous aide à mieux dormir, à nous sentir plus reposés ainsi qu'à mieux gérer le stress.

PRENDS UNE PAUSE

Être trop occupé peut être une grande source de stress, assure-toi alors de prendre le temps de te DÉTENDRE. En situation de stress, la meilleure chose à faire est parfois de simplement ralentir et de prendre une pause. Éloigne-toi un instant de tes problèmes, respire lentement et profondément et pense à des choses plus positives. Tu seras surprise de voir à quel point une pause permet de mieux comprendre les choses. Tu peux aussi lire un livre, jouer d'un instrument de musique ou écrire dans ton journal.

DEMANDE DE L'AIDE

Lorsqu'on se sent dépassé, l'une des meilleures façons de gérer son stress est de demander de l'aide à un parent ou à un ami en qui on fait confiance. Il est parfois nécessaire de parler à un professionnel, comme un psychologue ou un autre professionnel de la santé, ce qui est aussi une BONNE chose. On peut discuter de ses problèmes et de certaines situations avec des gens de confiance. Ils peuvent écouter et parfois même offrir de l'aide pour rendre une situation plus facile à gérer. À ton tour, tu peux aussi aider un(e) ami(e) qui a besoin d'aide pendant une période de stress.

Comment gères-tu ton stress ?

EN CONTRÔLE?

Il est parfois difficile de prendre de bonnes décisions, surtout en période de stress et lorsqu'on est en colère ou subit des pressions. On fait parfois des choses malsaines pour ignorer ou oublier des problèmes ou sentir qu'on contrôle bien les choses. Sache que boire de l'alcool, prendre des drogues ou fumer n'est pas la meilleure façon de gérer son stress.
Si tu as besoin de parler à quelqu'un, tu peux appeler **Jeunesse, J'écoute** au **1-800-668-6868**.

Le projet **Youth Truth Matters** est un projet pour jeunes du Tri-County Women's Centre de Digby, Yarmouth et Shelburne. Ce projet, qui a été mis sur pied et qui est mené par des jeunes, cible les problèmes de consommation de drogues. Des jeunes ont créé des ateliers et des outils pédagogiques qu'ils présentent aux personnes de leur âge et à la collectivité. Ils ont également créé une trousse qui permet d'éduquer les jeunes sur le sujet.

Pour en savoir plus, consulte le site
www.tricountywomenscentre.org/youth-truth-matters.html

Réfléchissons au sujet!

Est-ce que tu prends des drogues, bois de l'alcool ou fumes pour réduire ton stress ou avant une situation stressante, ou connais-tu quelqu'un qui agit de cette façon?

Est-ce que boire de l'alcool, prendre des drogues ou fumer t'empêche d'avoir de bons résultats à l'école, d'être efficace au travail, d'être performant pendant les sports d'équipe ou encore de faire des activités parascolaires?

Connais-tu quelqu'un qui se fait peut-être du mal ou qui a de mauvaises habitudes alimentaires pour pouvoir gérer son stress et ses problèmes?

Est-ce que tu prends des drogues, bois de l'alcool ou fumes pour ne plus te sentir blessée ou blesser d'autres personnes, ou connais-tu quelqu'un qui agit de cette façon?

Est-ce que ta maman, ton papa, ton frère, ta sœur, tes grands-parents ou d'autres parents proches ont des problèmes en raison de la drogue, de l'alcool ou de la cigarette?

Est-ce que tu as déjà eu une perte totale de mémoire après avoir bu ou pris des drogues, c'est-à-dire que tu ne te souvenais plus rien; ou connais-tu quelqu'un à qui c'est arrivé?

Si tu réponds **oui** à l'une de ces questions, il vaudrait peut-être la peine de parler à un adulte de confiance, comme un parent ou un tuteur, un conseiller d'orientation, un travailleur du centre de santé pour jeunes ou un professionnel de la santé. En ce qui concerne les drogues, l'alcool et la cigarette, tu peux parler à un conseiller en toxicomanie.

Consulte le site suivant pour trouver le bureau le plus proche de chez toi : www.addictionservices.ns.ca

Appelle le 911

...immédiatement si tu penses qu'un(e) ami(e) ou un membre de ta famille fait une surdose d'alcool ou de drogues.
Tu pourrais sauver sa vie!

À quoi ressemble une surdose d'alcool ou de drogues?

Il s'agit d'une personne qui :

- est ivre morte et que tu ne peux pas réveiller;
- transpire, tremble, a de la fièvre ou un pouls rapide;
- respire difficilement;
- réagit violemment à ce qu'elle a pris (drogue ou alcool).

Faire de bons choix pour la santé

Étant donné que tu es jeune, ton corps et ton cerveau sont encore en train de se développer. Il est donc très important que tu fasses de bons choix pour ta santé, pour aujourd'hui et pour l'avenir. Avant de prendre un verre d'alcool, de fumer ou de prendre une pilule, chaque personne a le pouvoir de prendre la bonne décision.

Il est important que TU t'informes
POUR QUE TU PUISSES DÉCIDER PAR TOI-MÊME,

car on se trouve parfois dans des situations où les choix semblent inévitables, par exemple pendant une fête, un rendez-vous amoureux ou à l'école; quand tu es seule ou avec d'autres personnes; et lorsque tu es heureuse, en colère, triste, stressée ou subis des pressions.

Il est important que ce soit TOI
QUI FASSES LES BONS CHOIX POUR TA SANTÉ.

Souviens-toi des bonnes façons de gérer le stress, les problèmes et les défis de la vie (page 31).

N'oublie pas que TU PEUX :

- penser à des choses positives;
- gérer ton temps;
- fixer des priorités;
- te détendre et prendre de grandes respirations;
- dormir et te reposer;
- faire quelque chose de créatif et d'amusant;
- faire de l'exercice pour produire des endorphines et te sentir mieux;
- partager tes problèmes avec quelqu'un digne de confiance, comme un(e) ami(e) ou un parent;
- demander de l'aide à différentes personnes, comme des personnes qui travaillent avec les jeunes, des personnes âgées, des fournisseurs de services ou des professionnels de la santé.

Comment est-ce que TOI tu gères ton stress?
Que fais-tu? Que peux-tu faire?

Tout savoir sur LES RELATIONS

Les gens sont des êtres sociaux.

Nous avons beaucoup de relations - qu'il s'agisse de connaissances, de ses meilleurs amis ou de la famille.

Dans cette partie du guide, nous allons parler des liens que nous avons avec nous-mêmes et avec les autres – à travers la famille, les amis et les relations amoureuses. Nous allons décrire à quoi peut ressembler une bonne et mauvaise relation, ce que nous pouvons faire dans une situation difficile et à qui nous pouvons demander de l'aide.

Avoir une bonne RELATION avec soi-même

Tes relations ont toutes quelque chose en commun : toi.

Il est donc important que tu te connaisses, que tu t'aimes et que tu prennes soin de toi. Dans l'espace qui se trouve ci-dessous, dessine ou colle des choses qui te représentent. Par exemple, si tu aimes le basket-ball, mets une photo de toi en train de jouer au basket ou de ton(ta) joueur(se) de basket préféré(e). Si tu aimes voyager, tu peux coller une image de l'endroit que tu préfères visiter. Tu peux également écrire des choses sur toi comme si tu te présentais à une personne que tu voudrais avoir comme amie. Que tu mettes des photos ou des images, dessines ou écrives des choses, pense à qui tu es et à ce que tu aimes chez toi, et essaie de l'exprimer aux autres.

RÉALITÉ de la vie n° 1 :

Tu vivras avec toi-même toute ta vie.
Apprends alors à apprécier ta propre compagnie.

RÉALITÉ de la vie n° 2 :

N'oublie pas : tu n'es pas responsable du comportement des autres. Tu es cependant responsable de tes propres actions, réactions et décisions.

Le bonheur commence par ...

Le bonheur commence en étant content et en apprenant à se connaître un peu plus, par exemple ce que tu aimes faire. Fais une liste de certaines des choses qui te permettent de te sentir bien, et réfléchis aux raisons pour lesquelles elles ont cet effet sur toi.

_____

_____

Des relations idéales

Au moment de développer des relations, connaître tes forces, tes besoins et tes faiblesses t'aidera à mieux comprendre les personnes qui correspondent à ta personnalité. Tu sauras avec quelles personnes tu t'entendras bien et avec quelles personnes tu pourras grandir et voir différents points de vue. C'est en apprenant à te connaître et à t'accepter que tu comprendras avec qui tu veux passer du temps, ainsi que les types d'activités que vous pourrez faire ensemble.

Si tu as besoin de quelque chose, dis-le.

Voici mes...

Forces ➡

Faiblesses ➡

Besoins ➡

Il y a des gens qui t'aiment et qui veulent te soutenir.
Qui sont les personnes qui t'appuient?

Du temps pour soi-même

« Parfois, j'ai besoin d'être seule, d'avoir du temps pour moi-même. Je veux simplement rentrer à la maison et ne rien faire. »

– Ado de la Nouvelle-Écosse

« Quand je me sens fatiguée et de mauvaise humeur, j'aime passer du temps seule. »

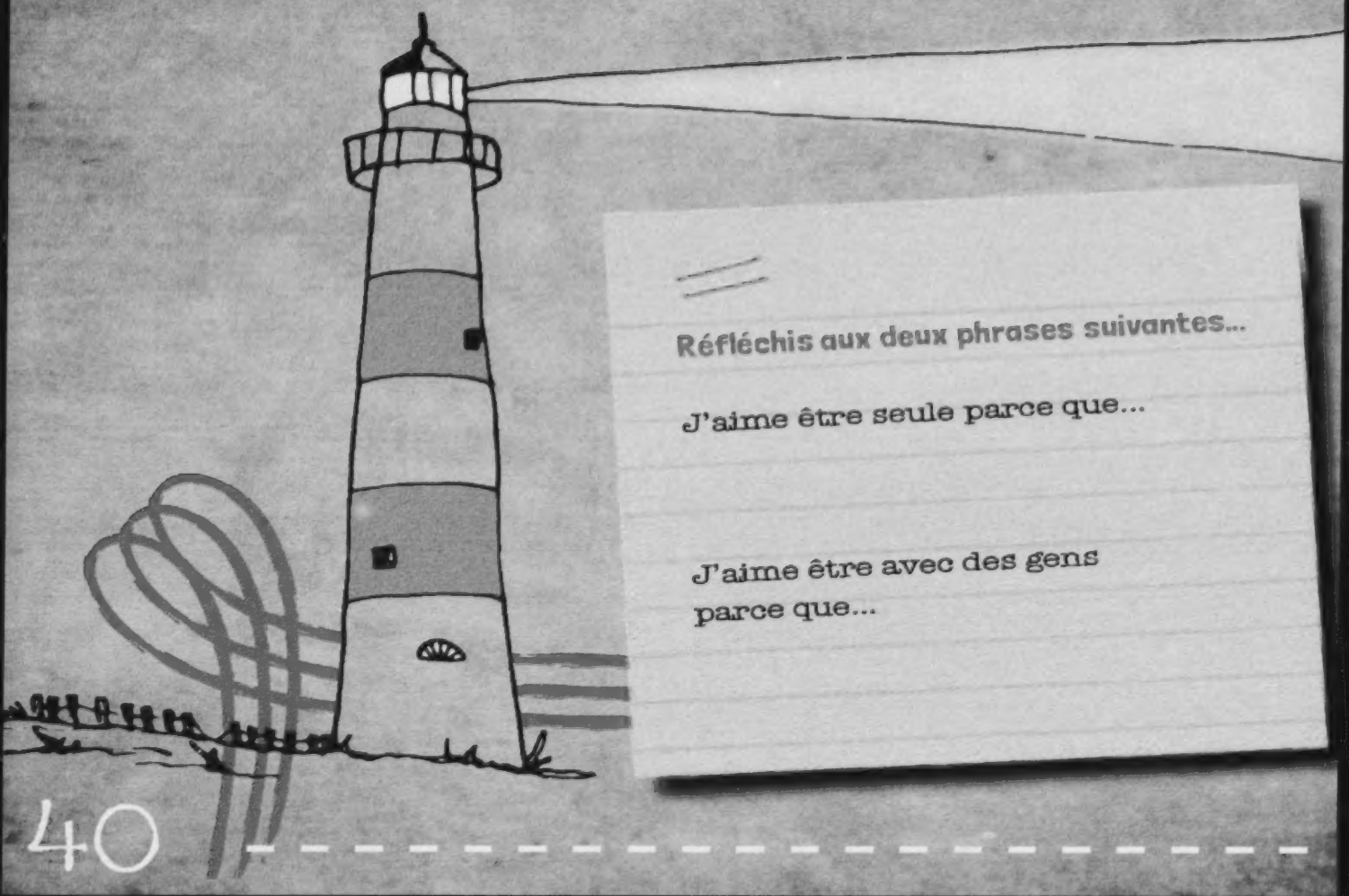
– Ado de la Nouvelle-Écosse

Parfois, on aime être avec des gens; et d'autres fois, on veut simplement être seul. Il arrive à tout le monde d'être de mauvaise humeur, de s'inquiéter, d'être triste. Parfois, on est triste et frustré, et ce que l'on ressent peut être déprimant. Chacun a ses humeurs. C'est tout à fait normal.

Passer du temps seule
peut être une bonne chose
On peut alors réfléchir et rêvasser
sans se faire déranger.
On peut planifier ce qu'on va faire
et avec qui on veut le faire.
Il n'y a rien de particulier à faire...
juste être soi-même et se détendre.

Se sentir mieux

On a parfois besoin de régler des problèmes ou d'accepter des déceptions, soit en en parlant ou en s'excusant; tandis que d'autres fois, on a simplement besoin d'apprendre à accepter les choses comme elles sont afin de ne plus s'inquiéter ou de se sentir stressé. Parfois, on doit s'attaquer à ce qui nous stresse, tandis que d'autres fois, on doit simplement apprendre à vivre avec ce que l'on ressent. Sais-tu quoi faire pour te sentir mieux? Va aux pages 30 et 31 pour en savoir plus sur les bonnes façons de gérer ton stress.



Réfléchis aux deux phrases suivantes...

J'aime être seule parce que...

J'aime être avec des gens parce que...

De bonnes relations avec ta famille et les autres adultes

Les adultes qui sont présents dans ta vie, surtout ta famille, le seront probablement pendant longtemps. Prends quelques instants pour penser à eux...

Qui sont les adultes de ta famille? Dans ta vie?

« Quand on ne se sent pas bien, ça peut être déprimant. Mais souvent, juste le fait de sortir pour se changer les idées, et de passer du temps avec ses amis aide vraiment à remonter le moral. »

– Ado de la Nouvelle-Écosse

Parfois, tu as l'impression que les adultes de ta famille veulent passer trop de temps avec toi, qu'ils ne se soucient pas de toi. Parfois, tu as du plaisir à leur parler et à être avec eux; et d'autres fois, tu as l'impression qu'ils te traitent comme une enfant.

Quelles sont les différentes façons de passer du temps en famille?

De bonnes relations avec ta famille et les autres adultes

« Je ne parle pas beaucoup avec ma mère. »
– Ado de la Nouvelle-Écosse

« Je parle plus à mon père parce que je suis enfant unique, mais j'ai toujours été proche de mon père parce qu'on a la même personnalité. »
– Ado de la Nouvelle-Écosse

Certaines filles parlent plus avec les femmes qui sont dans leur vie, alors que pour d'autres, ce sont les hommes. Quelles que soient les personnes avec qui tu communiques le mieux, il est très important que tu trouves des façons de partager ce que tu penses et ce que tu ressens avec des adultes en qui tu as confiance.

Personne ne peut lire dans les pensées des autres. Tu ne peux pas lire dans les pensées des personnes qui t'entourent, et celles-ci ne peuvent pas non plus lire dans les tiennes. L'une des meilleures façons de régler un conflit ou malentendu, c'est d'en parler, d'expliquer ton point de vue et d'écouter ce que l'autre personne a à dire.

Dans de nombreuses situations, écrire une lettre est efficace. Écris une lettre à tes parents ou tuteurs. Dis-leur ce que tu aimes chez eux et ce qui se passe. Tu peux leur expliquer ce que tu ressens, et, si tu le veux, leur demander de t'aider.

MAIS ATTENDS!
NE LEUR DONNE PAS TA LETTRE TOUT DE SUITE.

Gardez-la quelques jours pour la relire. Décide ensuite si tu veux la leur donner. Fais comme tu le sens. Fais ce qui pour toi est la meilleure chose.

Des moments difficiles avec la famille

« Parfois, quand j'ai de la peine, je vais dans ma chambre pour pleurer. Souvent, ça me fait du bien. »

– Ado de la Nouvelle-Écosse

Une famille peut parfois traverser des moments difficiles, comme la perte d'un être cher ou un divorce. Il est normal que tu te sentes perdue, en colère, ou que tu aies peur. Parle de ce que tu ressens à un adulte en qui tu as confiance, comme un parent, un tuteur ou un conseiller d'orientation. Pose-lui des questions pour mieux comprendre la situation et pour vraiment dire ce que tu as sur le cœur.

CONFLITS DE FAMILLE?

Dans une famille, il arrive qu'il y ait des conflits. Cela fait partie de la vie, tout comme arranger les choses. Pour se réconcilier, il est important de discuter, de s'excuser et de mettre fin aux comportements qui sont blessants.

Dans certaines familles, malheureusement, il y a parfois de la violence. Si tu souffres en raison de conflits familiaux, il est important d'en parler à un adulte de confiance, comme un parent, un tuteur, un enseignant ou un conseiller d'orientation. N'oublie pas que ta sécurité, ainsi que celle de tes proches, est très importante.

Il faut donc demander de l'aide.

Tu peux appeler Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868.

Pour obtenir des renseignements sur les mauvais traitements en milieu familial, tu peux consulter les sites suivants :

Centre de ressources sur la violence familiale ➡ www.nsdomesticviolence.ca

Transition House Association of Nova Scotia ➡ www.thans.ca

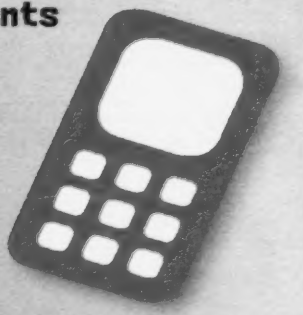
Le refuge **Alice Housing** a créé un livre d'histoires intitulé *Healing the Bruises: Through the Eyes of a Child*, afin de partager l'expérience d'un jeune qui vit dans une famille violente, de son départ pour se mettre en sécurité ainsi que de ses efforts pour se rétablir. Pour en savoir plus, consulte le site Web du refuge Alice Housing ➡ www.alicehousing.ca.

JeunesseJecoute.ca
1 800 668 6868

Jeunesse J'écoute

Quand on vit des moments difficiles, il est fréquent d'être triste et en colère. Certaines personnes peuvent être extrêmement tristes. Connais-tu quelqu'un qui ressent plus que de la tristesse? Connais-tu les symptômes de la dépression? Connais-tu quelqu'un qui souffre parce qu'il se fait lui-même du mal ou à cause d'autres personnes? Tu peux en parler à un adulte en qui tu as confiance, comme un parent ou un tuteur, un conseiller d'orientation ou encore un professionnel de la santé comme un praticien de la santé mentale.

Tu peux aussi consulter le site
Web de Jeunesse, J'écoute
➡ www.jeunessejecoute.ca/Teens/Home.aspx?lang=fr-ca
ou le siter sur **la santé mentale des adolescents**
➡ teenmentalhealth.org.



Si tu connais quelqu'un qui est déprimé,
si tu penses qu'un(e) ami(e) ou
un être cher souffre,
ou si toi-même tu souffres,
appelle

Jeunesse, j'écoute pour obtenir de l'aide
dans des moments difficiles.

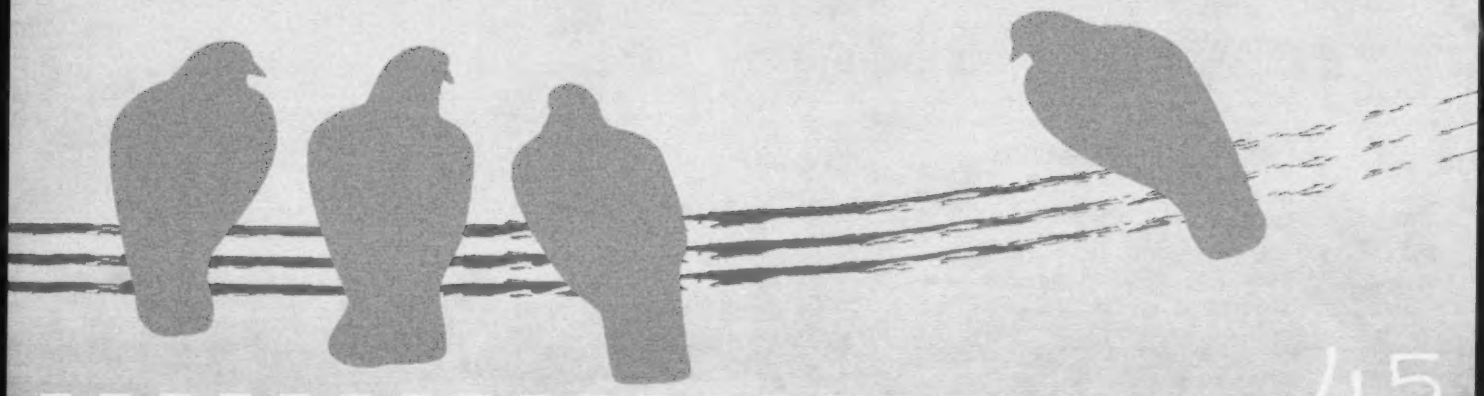
De bonnes relations avec tes amis

Nous avons tous besoin d'amis!

Tes amis sont peut-être tes voisins, tes cousins ou tes frères et sœurs, des gens de ta classe ou de ton équipe de sport, ou encore des personnes avec qui tu as grandi. Tu es peut-être le genre de personne qui a beaucoup d'amis, ou seulement quelques-uns. Quelle que soit ta situation, on veut tous vivre et partager sa vie en compagnie de personnes qu'on aime.

« Même si je ne les voyais pas tous les jours, je savais que je pouvais toujours appeler quelqu'un quand j'avais une de ces journées où tout va de travers. Ils étaient toujours là pour me remonter le moral. »

– Ado de la Nouvelle-Écosse



De bonnes relations avec tes amis

En faisant des choses qui t'intéressent, tu peux rencontrer des gens qui partagent tes intérêts. Si tu sais ce qui te passionne et que tu fais ces activités, qu'il s'agisse de musique, de lecture ou de sports, tu pourras élargir ton réseau d'amis et de connaissances. Voici quelques réflexions d'ados de la Nouvelle-Écosse :

« J'ai rencontré Alice par l'intermédiaire de ma chorale. Le plus important, je pense, c'est de participer à différentes activités afin de rencontrer d'autres personnes en dehors de ton cercle d'amis à l'école. »

– Ado de la Nouvelle-Écosse

« On m'a amenée faire du curling cette année, et j'y ai rencontré des gens qui habitent dans mon quartier, à deux minutes à pied de chez moi. »

– Ado de la Nouvelle-Écosse

Qui sont tes meilleurs amis?

Comment les as-tu rencontrés?

Qu'est-ce que tu aimes chez eux?

Des problèmes avec les amis

« Les relations avec mes amis ont beaucoup changé en vieillissant; on ne se voit presque plus maintenant, à cause de problèmes. »

– Ado de la Nouvelle-Écosse

Avec le temps, les relations et les amitiés changent...

et parfois, il y a des problèmes entre amis; les gens peuvent être méchants ou insensibles; il peut avoir des disputes et des malentendus. Quand il n'y a plus de confiance, les choses deviennent difficiles, surtout entre amis. Ce que tu peux faire, c'est de parler avec tes amis pour régler les choses et voir si votre amitié peut reprendre. Il est NORMAL d'être en colère ou d'avoir de la peine. Ce sont des réactions normales à un conflit ou à un désaccord. Afin de régler un problème, il est important d'apprendre à communiquer et d'exprimer ton désaccord en respectant l'autre personne; il est également important d'être honnête et de ne pas utiliser la violence. Tu serais surprise de voir comment un mot gentil ou des excuses peuvent permettre à une relation de reprendre.

Il arrive cependant qu'il ne soit pas possible de régler des désaccords, et ce, malgré tous les efforts qu'on peut faire. Même si cela peut être difficile, la meilleure chose à faire parfois est d'accepter les choses comme elles sont et de ne pas insister.

« Tes amis, c'est ce qu'il y a de plus important, parce que ce sont eux qui te connaissent le mieux. Mais en même temps, ces relations sont souvent très compliquées et elles ne sont pas toujours faciles à gérer. »

– Ado de la Nouvelle-Écosse

Petit questionnaire

Tout le monde le sait : on a tous besoin d'amis! Bien s'entendre avec ses amis, c'est important; mais ce n'est pas toujours facile. **Il faut que chacun fasse des concessions.** N'oublie pas : les amitiés ne sont pas à sens unique. C'est pourquoi il s'agit d'une relation.

Est-ce que j'essaie de m'intégrer au bon groupe pour moi? ☐ oui ☐ non

Est-ce que je me sacrifie pour faire partie de ce groupe? ☐ oui ☐ non

Est-ce que cela en vaut vraiment la peine? ☐ ☐

Qu'est-ce que cela me coûte pour faire partie de la bande?

Comment puis-je m'arranger pour que ça marche?

Est-ce que j'aime vraiment ces amis? Assez pour vouloir passer beaucoup de temps en leur compagnie? ☐ oui ☐ non

Est-ce que je partage les mêmes intérêts qu'eux? ☐ oui ☐ non

Est-ce que j'aime la façon dont ils traitent les autres personnes? ☐ oui ☐ non

Comment peut-on se réconcilier?

N'oublie pas que l'amitié, c'est une relation entre toi et une autre personne. Si tu sacrifies ce qui est important pour toi simplement pour garder des amis ou pour t'intégrer à un groupe, penses-y à deux fois. Demande-toi si ces « amitiés » en valent vraiment la peine.

Tu es la seule à pouvoir décider.

Faire des choix

On ne peut pas plaire à tout le monde! Il est donc important de réfléchir aux décisions que tu prends. Est-ce que tu agis pour te faire plaisir à toi ou parce que quelqu'un d'autre veut que tu fasses telle ou telle chose.

Lis ce qui suit et indique dans la dernière boîte comment tu répondrais à la demande de Zoey. Madison et Zoey ne se connaissent pas depuis longtemps mais sont des amis proches. Madison a joué au basket-ball pendant plusieurs années.

commérages
poussées
injures
rumeurs
INTIMIDATION
CYBERINTIMIDATION
menaces
vol
moqueries
exclusion

L'intimidation, c'est essayer de faire du mal à quelqu'un, physiquement, ou à ses sentiments, à son estime de soi, à sa réputation ou à ses biens. Aider ou encourager quelqu'un qui intimide une personne est également de l'intimidation.

L'intimidation fait mal.
Les victimes peuvent se sentir vulnérables et seules.
Il ne faut jamais accepter l'intimidation,
les mauvais traitements ou la violence. JAMAIS!

Faut-il régler les choses en parlant ou demander de l'aide?

Tu n'es pas la seule! Fais confiance à ce que tu ressens et tu sauras quoi faire. Va parler à un ami ou à un adulte en qui tu as confiance, comme un parent, un tuteur, un enseignant ou un conseiller d'orientation. Tu peux aussi appeler **Jeunesse, J'écoute** au **1-800-668-6868**.

Suite aux recommandations du Groupe de travail de la Nouvelle-Écosse sur l'intimidation et la cyberintimidation, le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance est en train de mettre au point un processus de signalement des cas d'intimidation en ligne. Cet outil Internet pourra être utilisé à partir de l'automne 2013.

Pour en savoir plus, consulte le site
➡ **www.antibullying.novascotia.ca/fr**

Tu peux aussi communiquer avec **Cyberscan** au **1-855-702-8324**, **la police régionale d'Halifax** au **490-SAVE (7283)** ou envoyer un texto au **233-SAVE (7283)**.

Si jamais tu te trouves dans une situation urgente, ou un de tes amis, n'hésite pas à composer le **911**.

VIOLENCE

cyberintimidation

La cyberintimidation, c'est quand quelqu'un utilise la technologie (comme les médias sociaux, les courriels, les textos et le partage de photos ou de vidéos embarrassantes) **pour intimider quelqu'un d'autre.** Il s'agit d'un problème difficile, car les messages et les images en question peuvent circuler rapidement et de façon anonyme. L'impression de pouvoir agir anonymement peut intensifier les actes de cyberintimidation. Cependant, sur Internet, il est possible d'être en sécurité de nombreuses façons.

Mettre fin à la cyberintimidation nécessite l'aide de

TOUT LE MONDE.

Consulte le site ➡ www.antibullying.novascotia.ca/fr pour savoir ce que sont l'intimidation et la cyberintimidation, à qui demander de l'aide, et où toi, tes amis et ta famille vous pouvez obtenir des ressources.

Quelqu'un se fait passer pour toi

TOUS LES CONTACTS
Message envoyé
On dirait que quelqu'un a envoyé un message en se faisant passer pour toi.
Ton amie découvre que quelqu'un d'autre a pris ton téléphone.

Les deux entraîneurs parlent de ce qui s'est passé.
N'oublie pas, tu peux parler à un adulte en qui tu as confiance,
comme un entraîneur, un parent ou un conseiller d'orientation.

NE RESTE PAS LÀ SANS RIEN FAIRE :

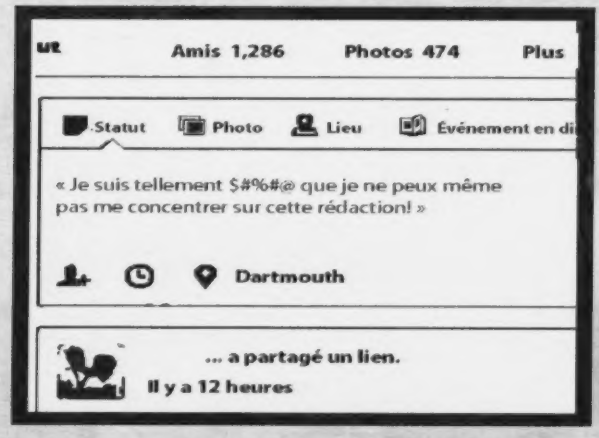
AGIS

Le site AidezMoiSVP.ca contient des renseignements qui sont destinés à toi, à tes amis, à tes frères et sœurs et à ta famille, sur les aspects suivants :

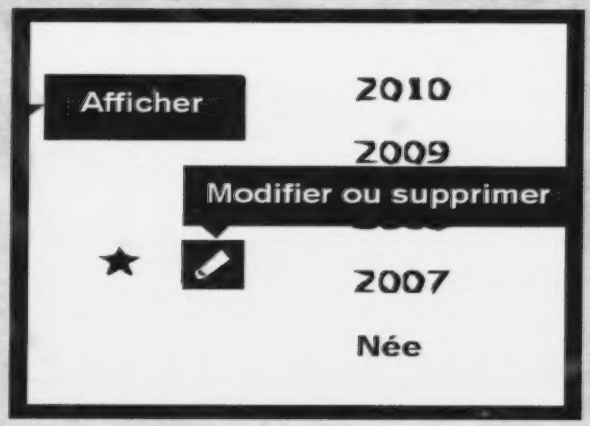
- Arrêter la diffusion d'images ou de vidéos en ligne
- Supprimer des photos ou des vidéos sur Internet
- Parler à quelqu'un de ce qui se passe
- S'occuper d'une situation qui est allée trop loin

Protège ton profil

« La cyberintimidation, c'est quand quelqu'un utilise la technologie (comme les médias sociaux, les courriels, les textos et le partage de photos ou de vidéos embarrassantes) pour intimider quelqu'un d'autre. »



Plus tard ce jour-là,
elle parcourt son profil et les commentaires ...



Il est important d'apprendre à bien se comporter sur Internet ainsi que de comprendre que ce que l'on fait peut avoir des conséquences sur d'autres personnes.

Que dois-tu faire si tu es victime de cyberintimidation?

Parles-en : Si quelqu'un t'envoie un texto, un tweet ou un courriel qui te met mal à l'aise, parles-en à une personne en qui tu as confiance (p. ex. un membre de ta famille, un enseignant, un policier ou un ami).

Contrôle ta présence en ligne : Augmente tes paramètres de confidentialité en ligne, cache ton profil et bloque les utilisateurs avec lesquels tu ne veux pas te connecter.

Enregistre les preuves : Avec l'aide d'un adulte en qui tu as confiance, enregistre les messages et les photos offensants et conserve des copies des conversations en ligne ou par texte.

Informe-toi sur les services d'aide : Il existe des services de soutien pour la cyberintimidation. Pour t'informer sur ces services, consulte le site
➡ **www.antibullying.novascotia.ca/fr**.

Signale les cas de cyberintimidation : Informe les autorités compétentes (p. ex. les enseignants, les directeurs d'école, la police).

LE SAVAIS-TU?

La Nouvelle-Écosse a mis sur pied une équipe dont la seule tâche consiste à traiter les plaintes de cyber-intimidation. Ce service s'appelle **CyberSCAN**. Si tu es victime de cyberintimidation, ou si quelqu'un que tu connais est dans cette situation, tu peux appeler CyberSCAN au **1-855-702-8324**. Les enquêteurs de CyberSCAN travailleront avec tout le monde, dont les écoles et les familles, pour résoudre le problème.

Pour en savoir plus :
➡ **www.cyberscan.novascotia.ca/fr/index.html**

Comment être un cybercitoyen responsable?

Protège ton profil : Sur les médias sociaux, connecte-toi seulement avec les gens que tu connais et en qui tu as confiance. Trouve comment régler les paramètres de confidentialité pour chaque média social que tu utilises. Sois prudente lorsque tu divulgues des renseignements personnels comme la date de ta fête, ton adresse et numéro de téléphone, ou quand tu envoies des vidéos ou des photos, même à des gens que tu connais, dans un courriel ou un texto privé. Dès que tu appuies sur la touche « Entrée », il est trop tard pour revenir en arrière.

Protège ton téléphone avec un mot de passe : Assure-toi de protéger ton téléphone avec un mot de passe et ne le divulgue pas. Ne pas avoir de mot de passe pour ton téléphone, c'est comme si tu ne fermais pas ta maison ou ta voiture à clé.

Une citoyenneté numérique responsable : Réfléchis avant de publier quelque chose en ligne ou d'envoyer un texto, un courriel ou un tweet. N'oublie pas que tu es la seule personne responsable de ce que tu dis et fais.

La cyberintimidation est la responsabilité de chacun : Défends les droits de la personne en refusant de transmettre des textos ou des photos qui sont blessants, dégradants ou irrespectueux.

Fais partie de la solution : Défends les droits de la personne en refusant de transmettre des textos ou des photos qui sont blessants, dégradants ou irrespectueux.

Utilise Internet pour faire de bonnes choses : Les médias sociaux et les téléphones intelligents sont seulement des outils. Ne les laisse pas te contrôler. Ne les laisse pas te faire du mal. Utilise plutôt Internet pour faire de bonnes choses. Trouve une cause que tu peux soutenir et parles-en autour de toi pour que le monde devienne plus beau.

Pour plus d'information, consulte les sites Web suivants :

Site pour lutter contre l'intimidation en Nouvelle-Écosse ➡ www.antibullying.novascotia.ca/fr

Les filles et la cyber-sécurité ➡ www.cybersafegirl.ca

Aidez-moi SVP ➡ www.needhelpnow.ca/app/fr/index

That's Not Cool ➡ www.thatsnotcool.com

Des relations saines...

avec un peu de romance

Avoir un « crush » pour quelqu'un
et tomber en amour peut être
une expérience merveilleuse.

Il y a des choses que
tu admires et respectes chez cette personne,
ou il y a des liens de confiance
et de bienveillance spéciaux entre vous.

N'oublie pas qu'une relation commence avec toi.

Apprends à connaître tes intérêts personnels
et tes limites en ce qui concerne les relations,
et partage-les avec quelqu'un qui t'acceptera
et te respectera.

Es-tu prête pour une relation amoureuse?

Réponds aux questions suivantes...

N'oublie pas de noter tes réponses par écrit.

Comment me suis-je préparée pour prendre des décisions importantes?

Comment puis-je savoir si j'ai assez d'assurance pour poser les questions et obtenir les renseignements dont j'ai besoin?

Qu'est-ce qui me fait croire que je sais écouter avec patience et sympathie?

Suis-je capable d'exprimer clairement mes sentiments? À quand remonte la dernière fois que j'ai eu à exprimer mes sentiments, et que s'est-il passé?

À quand remonte la dernière fois que j'ai refusé de faire quelque chose contre mon gré? Suis-je prête à refuser à nouveau, au besoin? Comment vais-je m'y prendre?

Suis-je capable d'exprimer clairement ce que je désire? De quelle façon vais-je le dire? Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher de le faire?

Quelle est la différence entre le sexe et le genre ?

Le sexe biologique et le genre, ce n'est pas la même chose.

Le **sexe biologique** permet d'identifier une personne en tant que femme, homme ou personne intersexuée — il s'agit des caractéristiques physiques d'une personne, comme l'anatomie sexuelle et reproductive, les chromosomes et les hormones. On utilise le terme « intersexué » pour décrire des variations biologiques liées au développement sexuel et au système reproducteur. Il s'agit d'individus qui sont nés avec un appareil génital, un système reproducteur ou des chromosomes qui ne correspondent pas aux caractéristiques sexuelles propres à celles de la femme et de l'homme.

En général, le terme **genre** se rapporte à deux combinaisons précises : garçon/homme et fille/femme. C'est la société et les cultures qui définissent les rôles des deux sexes, les relations entre eux, leurs traits, comportements, valeurs, pouvoir et influence. Les messages et attentes qui se rapportent aux genres sont constamment autour de nous. La plupart des gens supposent que le genre d'une personne est lié à son sexe. La réalité cependant est beaucoup plus diverse. L'identité de genre, c'est ressentir que l'on est un homme, une femme, les deux à la fois, ni l'un ni l'autre ou quelque part entre les deux. L'identité de genre se rapporte à l'identité ressentie, laquelle ne peut pas être déterminée par les autres. L'identité de genre d'une personne est différente de son orientation sexuelle. L'expression de genre se rapporte à la manière dont une personne se comporte socialement et exprime son genre. Pour la plupart des gens, l'identité ou l'expression de genre correspond à leur sexe à la naissance. Chez les personnes transgenres, l'identité ou l'expression de genre diffère de leur sexe à la naissance. Le non-conformisme de genre se rapporte aux personnes dont l'expression de genre diffère des attentes liées à leur sexe à la naissance. Certaines personnes se disent « genderqueer », c'est-à-dire que leur identité de genre se situe en dehors du genre masculin ou féminin. Certains Autochtones s'identifient comme bi-spirituels, plutôt que bisexuels, gays, lesbiennes, ou transgenres, c'est-à-dire qu'ils présentent des caractéristiques à la fois féminines et masculines.

Qu'est-ce que l'orientation sexuelle ?

L'orientation sexuelle se rapporte aux personnes auxquelles on est attiré, tant au plan romantique, émotionnel que physique.

L'orientation sexuelle se rapporte aux personnes qu'on aime bien, pour lesquelles on a un « crush » ou avec qui on développe une relation — c'est-à-dire la personne de laquelle on est amoureux.

On confond souvent le comportement sexuel et l'orientation sexuelle

L'orientation sexuelle est une question d'attraction, alors que le comportement sexuel est uniquement une question de sexe. Le comportement sexuel d'une personne ne nous indique pas nécessairement son orientation sexuelle, et vice versa.

Tout le monde a une orientation sexuelle, et les étiquettes les plus courantes sont lesbiennes, gays, bisexuelles et hétéros (mais il en existe d'autres, comme « queer » ou pansexuel). Voici quelques définitions.

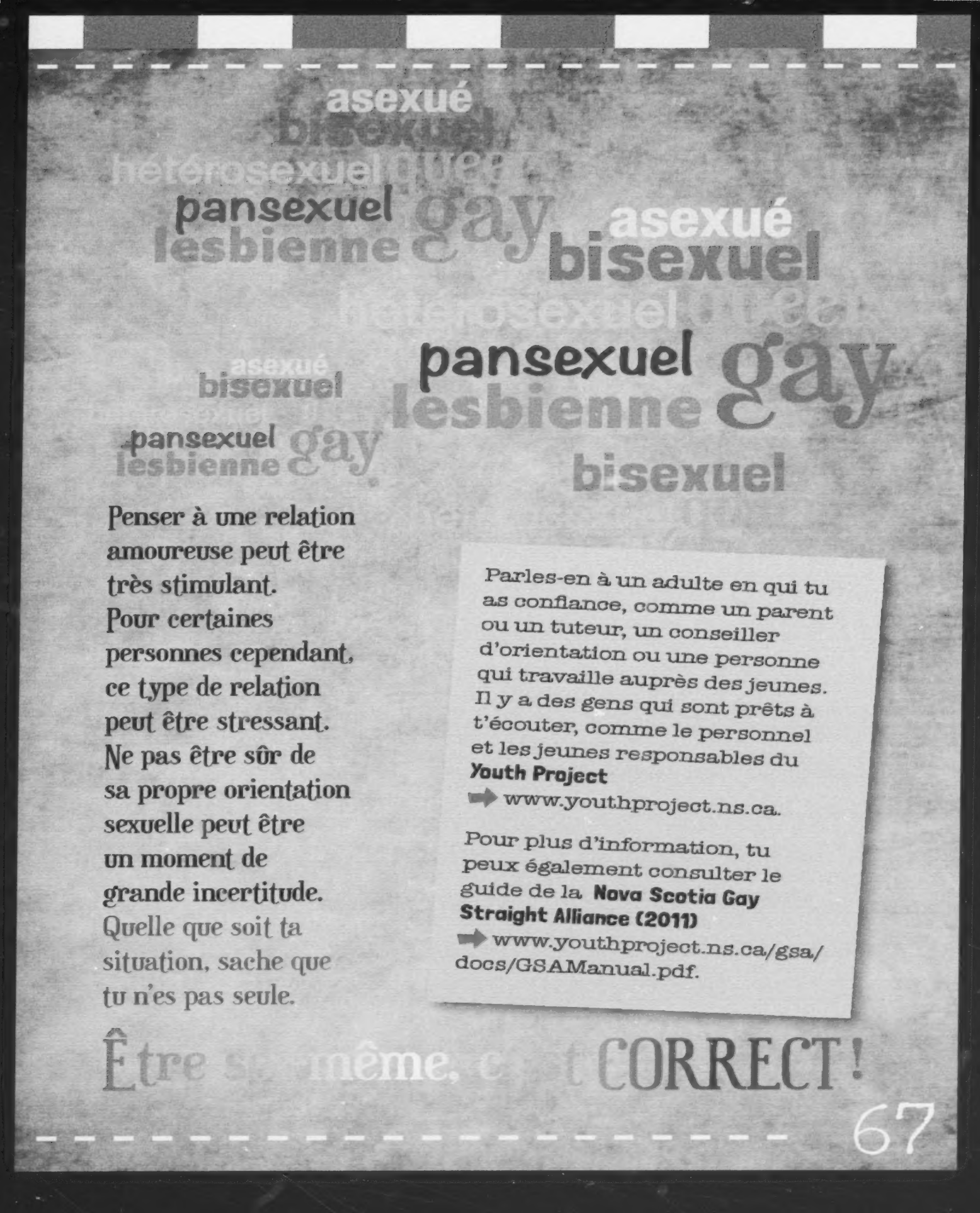
Asexué : Une personne asexuée ne ressent aucune attirance sexuelle envers les autres. Elle peut avoir des attirances émotionnelles et nouer des relations (mais sans comportements sexuels). Les personnes asexuées peuvent aussi parfois s'identifier comme hétéros ou LGBTQ.

Bisexuel : Une personne bisexuelle est attirée aussi bien par les femmes que par les hommes — et pas forcément dans une proportion égale (50/50). Certaines personnes bisexuelles sont plus attirées par les femmes ou par les hommes, mais peuvent cependant avoir des relations avec les deux sexes.

Pansexuel : Étant donné que le mot « pan » signifie « tous », le terme « pansexuel » désigne un individu qui est attiré par des personnes d'identités et d'expressions diverses, quels que soient leur sexe et leur genre. Dans le terme « bisexuel », « bi » signifie « deux » et renvoie aux deux sexes. Certaines personnes ne sont pas d'accord avec ce type de définition et se servent donc du terme « pansexuel » pour éviter d'imposer des limites liées au sexe et au genre. Cela ne signifie pas que la bisexualité est considérée comme quelque chose de négatif, mais qu'il existe d'autres identités avec lesquelles certaines personnes sont plus à l'aise.

Queer : Certaines personnes utilisent le terme « queer » parce qu'il est moins restrictif. Il s'agit de personnes qui ne sont pas hétérosexuelles mais pour qui les mots comme « lesbienne », « gay » ou « bisexuel » ne conviennent pas non plus. Le terme « queer » peut également être utile, car il ne permet pas de préciser le sexe de son partenaire. Beaucoup de personnes s'identifient donc comme « queer » pour ces raisons. Notons que ce terme peut aussi être employé comme une insulte et qu'il faut donc toujours préciser qu'on l'utilise de manière positive. Certaines personnes utilisent le terme queer de manière positive justement pour lui retirer toute connotation négative.

Hétérosexuel : Personne attirée par le sexe/genre opposé.



Penser à une relation amoureuse peut être très stimulant. Pour certaines personnes cependant, ce type de relation peut être stressant. Ne pas être sûr de sa propre orientation sexuelle peut être un moment de grande incertitude. Quelle que soit ta situation, sache que tu n'es pas seule.

Parles-en à un adulte en qui tu as confiance, comme un parent ou un tuteur, un conseiller d'orientation ou une personne qui travaille auprès des jeunes. Il y a des gens qui sont prêts à t'écouter, comme le personnel et les jeunes responsables du **Youth Project**

➡ www.youthproject.ns.ca.

Pour plus d'information, tu peux également consulter le guide de la **Nova Scotia Gay Straight Alliance (2011)**

➡ www.youthproject.ns.ca/gsa/docs/GSAManual.pdf.

Être soi-même, c'est CORRECT !

Des relations amoureuses saines

Dans une relation saine, les personnes se sentent en sécurité, respectées et aimées.

- **Elles se connaissent, s'apprécient et se respectent.** Elles s'acceptent comme elles sont sans essayer de changer l'autre.
- **Elles se font confiance.** Elles aiment être ensemble et ne sont pas jalouses lorsqu'elles passent du temps avec d'autres personnes. Elles n'essaient pas de se contrôler l'une l'autre.
- **Elles se soutiennent.** Elles sont là, aussi bien dans les bons moments que dans les mauvais.
- **Elles se sentent bien lorsqu'elles sont ensemble.** Elles sont détendues et se sentent à l'aise. Elles peuvent rire et avoir du plaisir. Elles n'ont pas à s'inquiéter de ce qu'elles disent ou font.
- **Elles peuvent parler de tout.** Elles peuvent discuter de leurs problèmes et de leurs préoccupations. Elles sont même suffisamment à l'aise pour parler de sexe. Elles s'écoutent. Elles n'ont pas peur d'être honnêtes ou de dire ce qu'elles pensent vraiment. Elles peuvent ne pas être d'accord l'une avec l'autre sans se fâcher. Si elles se disputent, elles ne se font pas de mal, se réconcilient et arrivent à régler les choses.

Adapté à partir d'une publication du ministère de la Santé et du Mieux-être, intitulée « Le sexe? - Pour une sexualité saine », www.novascotia.ca/hpp/publications/11038_SexBook_Fr.pdf

Des relations amoureuses malsaines

Dans une relation malsaine, on ressent de la peur et de l'incertitude.

- **Ton partenaire te critique et te rabaisse constamment.** Tout ce que tu fais est mal. Il te fait te sentir stupide. Tu as peur de lui parler de certaines choses.
- **Ton partenaire est jaloux et te contrôle.** Il ne veut pas que tu passes du temps avec tes amis et ta famille. Il n'y a pas de confiance dans la relation, et tu as l'impression que tu ne peux pas prendre tes propres décisions.
- **Tu ne sais jamais à quoi t'en tenir.** Ton partenaire est manipulateur : il peut être gentil ou t'ignorer. Il te ment. Il te dit une chose mais en fait une autre.
- **Tu te sens obligée de faire des choses que tu n'as pas envie de faire.** Tu as peur que ton partenaire se fâche et te quitte si tu ne fais ce qu'il veut.
- **Vous vous fâchez souvent.** Ton partenaire s'énerve quand tu n'es pas d'accord avec lui. Tu as parfois peur de ce qu'il pourrait faire, par exemple crier ou te battre.

N'oublie pas qu'une relation commence avec toi.
Si tu te trouves dans une relation malsaine,
tu as le droit de faire ce qui est le mieux pour toi,
même si cela signifie mettre fin à ta relation.
Reste toujours fidèle à toi-même.

Dans une relation, il n'y a rien de plus important que le respect mutuel.

Adapté à partir d'une publication du ministère de la Santé et du Mieux-être, intitulée « Le sexe? - Pour une sexualité saine », www.novascotia.ca/hpp/publications/11038_SexBook_Fr.pdf

Est-ce que ta relation amoureuse est saine?

	oui	non
Êtes-vous tous les deux sur un même pied d'égalité?		
Êtes-vous amis?		
Avez-vous du plaisir ensemble?		
Avez-vous tous les deux d'autres amis et intérêts? Êtes-vous jaloux si vous passez du temps avec d'autres personnes?		
Êtes-vous honnêtes l'un avec l'autre?		
Avez-vous confiance l'un dans l'autre?		
Êtes-vous à l'aise pour parler de la plupart des choses, notamment des relations sexuelles?		
Est-ce que vous vous écoutez l'un l'autre et respectez ce que chacun dit, ses valeurs et ses points de vue?		
Est-ce que dans la relation, tu te sens bien?		
Lorsque vous n'êtes pas d'accord, arrivez-vous à régler les choses dans le respect?		
Es-tu sûre qu'il ne te blessera jamais physiquement?		
Est-ce que mon partenaire me valorise et m'écoute?		

Si tu réponds « non » à une de ces questions, il se peut que ta relation soit malsaine. En parler à quelqu'un en qui tu as confiance pourrait te faire du bien et être utile. Pour plus d'information, il existe un certain nombre de ressources en Nouvelle-Écosse (à partir de la page 114).

Adapté à partir d'une publication du ministère de la Santé et du Mieux-être, intitulée « Le sexe? - Pour une sexualité saine », www.novascotia.ca/hpp/publications/11038_SexBook_Fr.pdf

Es-tu prête... à avoir des relations sexuelles?

La sexualité fait partie de l'expérience humaine. Dans la vie, la sexualité est quelque chose de normal et de sain.

La sexualité, ce sont des sentiments et des désirs. Il s'agit de trouver ta propre façon de vivre avec des sentiments qui sont à la fois déroutants et excitants. La sexualité, c'est aussi les décisions que tu prends en ce qui concerne tes désirs sexuels.

Les choix sexuels sains te permettent de :

Te respecter toi-même; respecter les autres.

Te protéger contre les problèmes émotionnels et physiques comme :

- **les pressions pour avoir des relations sexuelles**
- **les infections sexuellement transmissibles (IST)**
- **les grossesses non désirées**

Réfléchis bien avant de passer à l'acte. N'oublie pas que c'est toi qui fais tes propres choix.

Le sexe? Pour une sexualité saine est un livre qui présente de manière factuelle des renseignements sur la sexualité et explore différentes questions qui y sont liées. Tu peux le télécharger sur le site du ministère de la Santé et Mieux-être

➡ www.novascotia.ca/hpp/publications/11038_SexBook_Fr.pdf

Pour plus d'information, tu peux aussi consulter le site

➡ www.StayTeen.org.

Adapté à partir d'une publication du ministère de la Santé et du Mieux-être, intitulée « Le sexe? - Pour une sexualité saine », www.novascotia.ca/hpp/publications/11038_SexBook_Fr.pdf

Consentement

Quand on fait quelque chose « contre son gré », on agit sans donner son consentement ou sa permission. Donner son consentement signifie autoriser, permettre quelque chose.

En ce qui concerne les relations sexuelles, cet aspect est particulièrement important.

N'oublie pas : ne pas dire « non » ne signifie pas dire « oui ». De plus, consentir à une chose ne signifie pas que tu consens à tout.

N'oublie pas :

C'est toi qui fixes tes propres limites, et tu as le droit de le faire.

Tu ne peux pas consentir à une relation sexuelle si :

- **tu es ivre ou a pris de la drogue;**
- **tu es menacée ou intimidée;**
- **l'autre personne est en position de confiance** (comme un enseignant, un entraîneur ou un gardien);
- **l'autre personne est un membre de ta famille** (comme un parent proche, un membre de la famille élargie ou un membre de ta famille d'accueil).

Peu importe que la personne qui t'ait agressée soit ton petit ami, une personne avec qui tu veux avoir des relations sexuelles, quelqu'un avec qui tu as déjà eu un rapport sexuel librement consenti, ou encore un individu qui t'a déjà agressée : si tu n'as pas consenti à un rapport sexuel ou ne pouvait pas y consentir, la personne en question a alors commis une agression sexuelle.

L'agression sexuelle est un CRIME.

Pour plus d'information sur le consentement et l'agression sexuelle, consulte le livre du Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse qui s'intitule *Sexual Assault: Safety, help, and healing for teens in Nova Scotia* ➡ www.women.gov.ns.ca.

NOTES

Il faut y travailler

Choisir une carrière ou une profession est un long processus.

Beaucoup de femmes et d'hommes, quel que soit leur âge, changent de profession plusieurs fois dans leur vie. Avant de choisir une carrière, il y a quatre aspects à explorer :

Apprends à te connaître - ce que tu aimes, ce qui est important pour toi et quelles sont tes options.

Informe-toi sur les opportunités qui existent - c'est-à-dire où tu rechercheras l'emploi de tes rêves.

Prends une décision éclairée - essaie de voir si tes rêves correspondent à ce qui existe.

Crée un plan d'action - c'est-à-dire le chemin qui te permettra de réaliser tes rêves.

VOIS GRAND

Quand quelqu'un te demande :
« qu'est-ce que tu veux faire plus tard? »,
à quoi penses-tu d'abord?

Certaines filles répondent qu'elles veulent être infirmières, avocates, musiciennes, athlètes paralympiques, révérendes, pilotes ou mécaniciennes. Pour d'autres, rien ne leur vient à l'esprit. Ne t'inquiète pas! Tu as beaucoup de temps pour comprendre ce que tu veux faire, et choisir un métier ou une profession fait partie de l'aventure.

Une chose est sûre, chaque personne sait ce qu'elle aime et n'aime pas, ce qui la passionne et ce qui l'ennuie. Beaucoup de choses peuvent t'aider à comprendre ce que tu veux faire dans la vie.

Ce qui est important, c'est de savoir que tu peux faire ce que tu veux.

Tu peux avoir de grands rêves et faire en sorte qu'ils se réalisent.
Tu peux essayer des choses, explorer puis décider toi-même ce que tu veux faire et qui tu veux être.

Petite entrevue

Trouver un travail que tu aimes t'apportera beaucoup de bonheur. C'est pourquoi il est important de trouver un emploi ou de choisir une carrière qui reflète tes goûts et ta *personnalité. Voici quelques* questions auxquelles tu peux répondre :

Quel travail veux-tu faire et qui veux-tu être plus tard?

Qu'est-ce que tu aimes faire? Aimes-tu travailler avec des gens, la compagnie des animaux ou fabriquer des choses?

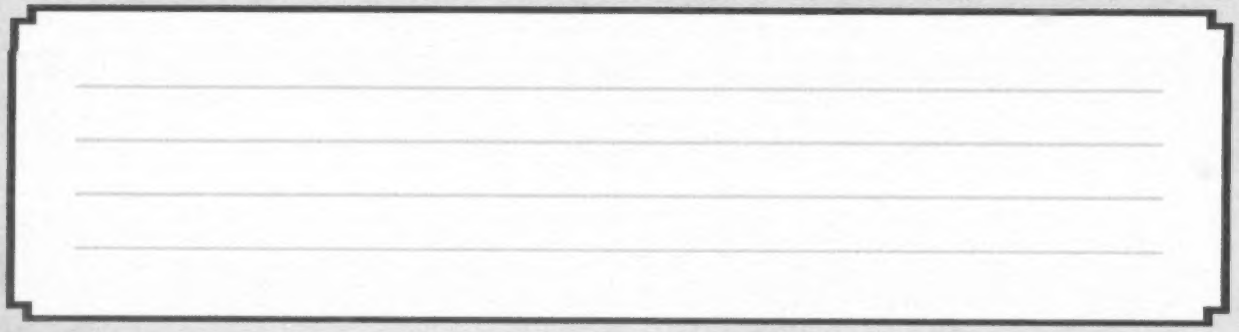
Quelles sont ou quelles étaient tes matières préférées à l'école? Pour quelles raisons?

Quelles sont tes forces et tes aptitudes?
Décris qui tu es.

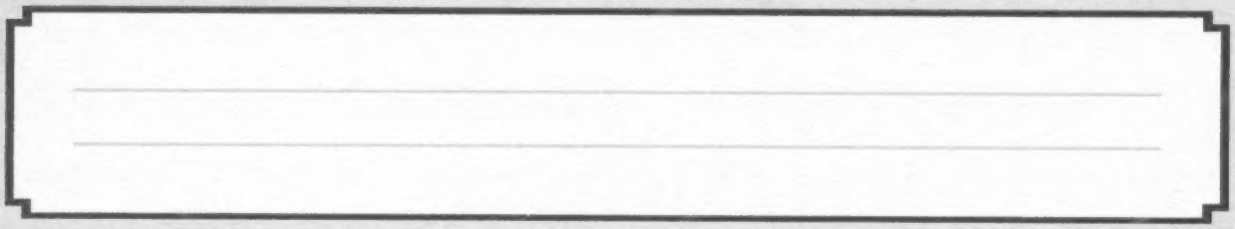
Pour toi, qu'est-ce qui est important dans un travail?

Veux-tu un horaire de travail fixe ou davantage de souplesse?

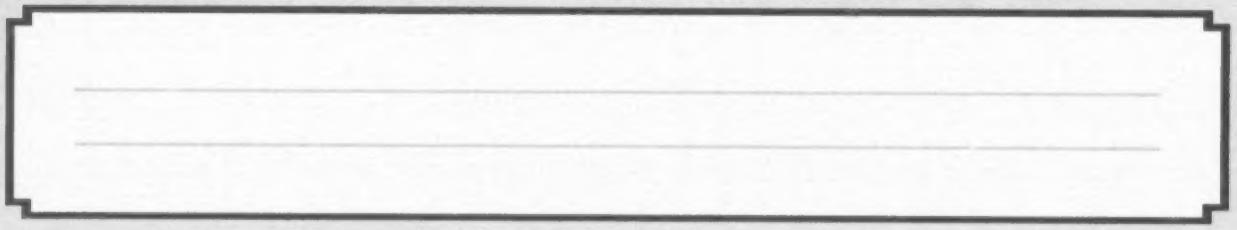
Aimes-tu travailler seule ou avec les autres?
Veux-tu diriger ou être membre d'une équipe?



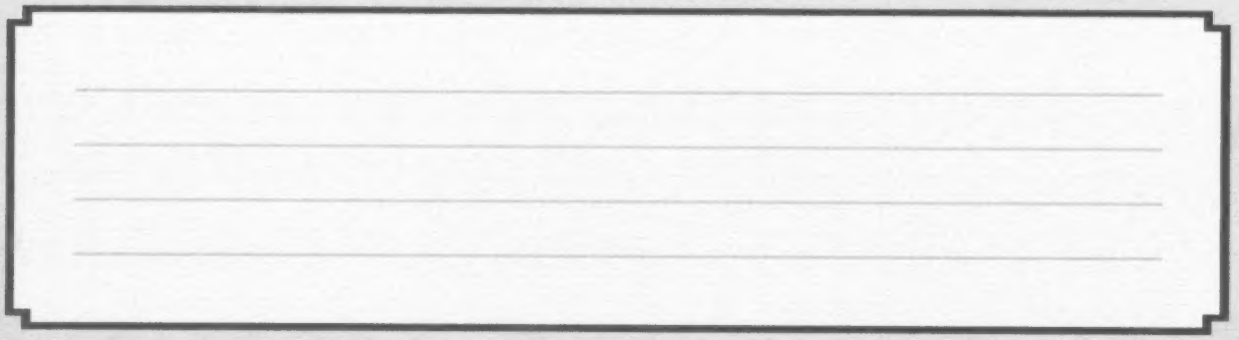
Veux-tu voyager ou rester près de chez toi?



Combien d'argent veux-tu gagner?



Veux-tu travailler tout de suite après l'école secondaire
ou poursuivre tes études?



Obtiens des conseils

Afin d'apprendre à mieux te connaître toi-même pendant que tu recherches un emploi ou une carrière qui correspond à tes goûts et à ta personnalité, consulte les ressources suivantes :

Programmes du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse :

Options et opportunités ➡ www.ednet.ns.ca/02/fr/index

Alternance études/travail ➡ www.ednet.ns.ca/coop

Chercheurs d'avenir ➡ www.futureseekers.ca/fr

Pages du ministère du Travail et de l'Éducation postsecondaire de la Nouvelle-Écosse

jeunes et élèves/étudiants
➡ www.careers.novascotia.ca/youth-and-students

petits questionnaires sur les carrières
➡ www.careers.novascotia.ca/quizzes

Services aux jeunes du gouvernement du Canada
➡ www.jeunesse.gc.ca/fra/accueil.shtml

JobJunction ➡ www.jobjunction.ca

Services aux personnes handicapées
➡ www.novascotia.ca/coms/fr/index.html

TRACER SA VOIE

Une des façons de te préparer à ton avenir professionnel est de terminer l'école secondaire. Certains emplois, cependant, nécessitent une formation plus poussée. Il faut de plus souvent suivre certains cours à l'école secondaire pour pouvoir aller à l'université ou au collège, ou encore faire une formation d'apprenti.

Avant de poursuivre leurs études, certains jeunes prennent **une année de congé**, en général entre l'école secondaire et le collège, pour voyager, travailler ou faire du bénévolat. Tes enseignants et conseillers d'orientation peuvent te donner des conseils quant aux cours et aux crédits qu'il te faut pour poursuivre tes études après l'école secondaire, même après une année de congé.

Tu peux prendre part à ce processus en déterminant les matières que tu aimes et dans lesquelles tu as de bonnes notes, ainsi les types d'emploi que tu aimerais occuper plus tard.

Éducation postsecondaire

Les nouveaux étudiants et leurs parents ou tuteurs peuvent visiter les universités et les collèges pour obtenir plus d'information sur l'éducation postsecondaire. Il est important de s'informer sur les programmes qu'offre chaque école, les conditions d'admission, les délais de soumission d'un dossier d'inscription, la durée des programmes, les droits de scolarité ainsi que les aides financières qui existent, comme des bourses.

La Nouvelle-Écosse offre de nombreuses options. Voici une liste des universités et des collèges de la province :

Collèges

Nova Scotia Community College ➡ www.nscc.ca

Liste des collèges privés de la Nouvelle-Écosse
➡ www.pcc.ednet.ns.ca/colleges

Universités

Université Acadia ➡ www.acadiau.ca

Atlantic School of Theology ➡ www.astheology.ns.ca

Université du Cap-Breton ➡ www.cbu.ca

Université Dalhousie ➡ www.dal.ca

Université Mount Saint Vincent ➡ www.msvu.ca

Collège d'agriculture de la Nouvelle-Écosse
➡ www.dal.ca/faculty/agriculture.html

Nova Scotia College of Art and Design University ➡ www.nscad.ca

Université Saint Mary's ➡ www.smu.ca

Université St. Francis Xavier ➡ www.stfx.ca

Université King's College ➡ www.ukings.ca

Université Sainte-Anne ➡ www.usainteanne.ca

Métiers et technologie

Une fois l'école secondaire terminée, tu peux choisir un métier ou t'orienter vers un domaine technologique.

Techsploration est une organisation dédiée à l'autonomisation des jeunes femmes de la 9e à la 12e année en Nouvelle-Écosse, en leur offrant la possibilité d'explorer divers types de carrières liées aux sciences, aux métiers et à la technologie. Le but est d'augmenter le nombre de femmes travaillant dans ces domaines ainsi que d'aider les filles à comprendre l'importance des mathématiques et des sciences à l'école pour leur avenir.

Techsploration offre divers programmes :

- Techsploration Career Research Model – recherche de carrières
- Techsploration Goes to School – à l'école
- Techsplorer – Événements
- Techsplorer – Conférence/activités avec les anciens élèves

Consulte le site Web ➡ **www.techsploration.ca** pour en savoir plus ou pour regarder la série de vidéos *Women in Action* qui montrent des femmes qui ont réussi dans les sciences, les métiers et la technologie.

Women Unlimited (➡ **www.weesociety.ca**) est une autre organisation de la Nouvelle-Écosse qui offre aux femmes de divers horizons la possibilité d'explorer des carrières dans les métiers et la technologie et de prendre part à des activités de prises de décisions sur leur carrière. Les programmes comprennent à la fois des ateliers pratiques, des excursions, des activités axées sur l'industrie, un cours de rattrapage en mathématiques ainsi que la possibilité d'observer des gens au travail. Tu peux donc explorer différentes carrières, participer à des activités de prises de décisions pour ton avenir professionnel ainsi que bénéficier de services de soutien et de mentorat.

Formation sur le terrain pendant les études secondaires

Apprentissage

En Nouvelle-Écosse, pour avoir un métier, tu dois d'abord faire un apprentissage. Il s'agit d'une période qui combine la pratique à la théorie. Le programme **Youth Apprenticeship**, qui est destiné aux élèves âgés de 16 à 19 ans, permet de trouver un employeur pour faire une formation pratique (en général à temps partiel) pendant les études secondaires. Tu peux ensuite t'inscrire comme jeune apprenti et faire le nombre d'heures et la formation technique requis. Il est également possible de suivre d'abord un programme d'une ou de deux années dans un collège communautaire puis de trouver un employeur, de s'inscrire comme apprenti et de faire le nombre d'heures de travail requis. Pour en savoir plus, consulte le site ➡ **www.workitns.ca**.

Éducation coopérative

Tu peux acquérir une expérience de travail réelle tout en accumulant des crédits pour tes études secondaires en essayant divers domaines. Le programme d'éducation coopérative offre diverses possibilités : métiers, technologie ou professions comme avocat et enseignant.

Tu peux participer au programme d'éducation coopérative si :

- tu as au moins 16 ans;
- tu es en 10e, 11e ou 12e année;
- tu fréquentes une école qui offre un programme d'éducation coopérative;
- tu es capable de travailler de façon autonome.

Pour en savoir plus, adresse-toi à ton conseiller d'orientation et consulte le site ➡ **www.ednet.ns.ca/coop**.

Décider de ce que tu veux faire plus tard peut sembler une tâche compliquée. Ne t'inquiète pas!

Il y a beaucoup de gens et de ressources qui peuvent t'aider à concrétiser tes rêves. Tu peux discuter avec un adulte en qui tu as confiance, comme un parent ou un conseiller d'orientation. Tu peux aussi consulter des sites Web sur les formations après l'école secondaire, comme les collèges et les universités, afin de déterminer les cours que tu devras suivre à l'école secondaire, au collège ou à l'université.

EMPLOI IDÉAL	Université, collège ou formation d'apprenti	École secondaire de deuxième cycle
Ingénieure	**Ingénierie**	*Par exemple* : Anglais de 12e année, mathématiques pré-calcul, chimie, physique, plus une autre matière. (Informe-toi sur les exigences d'inscription auprès des établissements.)
Indique tes options ici		

PROFILS D'EMPLOI

Voici des exemples d'emplois et de carrières que tu peux explorer. Il y en a bien sûr beaucoup d'autres, mais tu y trouveras peut-être le domaine de tes rêves. Si tu ne trouves pas ce que tu cherches, ne t'inquiète pas!

Le site Web suivant contient une très importante base de données sur toutes sortes de professions et de métiers

➡ **www.careers.novascotia.ca/searchjobprofiles**

Architecte

Nature du travail : faire des plans de maisons et de bâtiments de toutes sortes

Compétences : conception, technologie, gestion, communication, supervision, compréhension des besoins individuels et sociaux, compétences interpersonnelles

Salaire horaire (2009) :

Moyenne	30 $
Minimum	23,75 $
Maximum	41,75 $

Travailleurs : 24,5 % de femmes • 75,5 % d'hommes

Formation : université ou collège

Comptable

Nature du travail : planification, organisation, administration des systèmes comptables pour des particuliers ou des entreprises, p. ex. états financiers, impôts, profits

Compétences : organisation, analyse, communication, bon jugement, intégrité, souci du détail, compétences mathématiques, connaissance des logiciels financiers et d'entreprise

Salaire horaire (2009) :

Moyenne	31,75 $
Minimum	17 $
Maximum	60,25 $

Travailleurs : 54,5 % de femmes • 45,5 % d'hommes

Formation : université ou collège

Boulanger

Nature du travail : faire et décorer toutes sortes de pains et de pâtisseries pour les vendre en magasin ou dans les restaurants

Compétences : initiative, imagination, créativité, souci du détail, techniques de boulangerie/pâtisserie et connaissances nutritionnelles de base, manipulation des aliments, organisation, gestion du temps, bonne résistance au travail et bonne santé physique

Salaire horaire (2009) : Moyenne 11,25 $
Minimum 9,65 $
Maximum 19,75 $

Travailleurs : 62,9 % de femmes • 37,1 % d'hommes

Formation : apprentissage ou collège

Photographe

Nature du travail : utilisation d'appareils photo, préparation de photos, utilisation de logiciels de photographie

Compétences : créativité, imagination, talent artistique, souci du détail, connaissance des techniques de photographie, utilisation des équipements et procédés techniques

Salaire horaire (2009) : Moyenne 16,75 $
Minimum 9,65 $
Maximum 30 $

Travailleurs : 49,3 % de femmes • 50,7 % d'hommes

Formation : université ou collège

Enseignant

Nature du travail : préparer du matériel pédagogique pour le présenter aux élèves, enseigner en fonction d'un programme scolaire approuvé, donner des devoirs et les évaluer, évaluer les progrès des élèves, travailler avec les élèves, les parents et d'autres éducateurs

Compétences : patience, imagination, objectivité, débrouillardise, leadership et capacité de motiver les élèves, communication, planification et organisation, compétences interpersonnelles

Salaire horaire (2009) : Moyenne 37 $
Minimum 24,50 $
Maximum 46,25 $

Travailleurs : 72,6 % de femmes • 27,4 % d'hommes

Formation : université ou collège

Massothérapeute

Nature du travail : élaborer des plans de traitement, faire des massages et offrir d'autres traitements

Compétences : connaissances médicales, endurance physique, bonne aptitude à communiquer, bon jugement, sens des responsabilités, patience, discipline

Salaire horaire (2009) : Moyenne 18,75 $
Minimum 12,50 $
Maximum 33 $

Travailleurs : 89,2 % de femmes • 10,8 % d'hommes

Formation : université ou collège

Policière

Nature du travail : protéger le public, détecter et prévenir les crimes, effectuer d'autres activités visant à maintenir la loi et l'ordre, p. ex. interroger des témoins, intervenir dans les situations d'urgence, obtenir des preuves

Compétences : bonnes aptitudes physiques et mentales, excellente santé, patience, sensibilité aux particularités culturelles, débrouillardise, impartialité, capacité à donner et à recevoir des ordres, bon jugement, excellente capacité à communiquer, aptitude à observer et à résoudre des problèmes, capacité à se faire respecter du public

Salaire horaire (2009) : Moyenne 6 $
Minimum 18,75 $
Maximum 48 $

Travailleurs : 13,6 % de femmes • 86,4 % d'hommes

Formation : université ou collège

Pharmacienne

Nature du travail : préparer des médicaments d'ordonnance et offrir des renseignements médicaux aux clients et aux professionnels des soins de santé

Compétences : vouloir aider les gens, s'intéresser à la chimie et à la médecine, avoir le souci du détail, être précis, être capable de résoudre des problèmes, être patient et communiquer clairement

Salaire horaire (2009) : Moyenne 41 $
Minimum 31,50 $
Maximum 50 $

Travailleurs : 69,5 % de femmes • 30,5 % d'hommes

Formation : université ou collège

Posséder ta propre entreprise

Mon nom, propriétaire

Si tu trouves une excellente idée de produit ou de service, comme une application pour les téléphones intelligents ou les tablettes, tu peux alors créer ta propre entreprise.

Créer une entreprise peut représenter beaucoup de travail, mais il existe des gens et des entreprises qui peuvent t'aider à concrétiser une idée. Quand tu étais plus jeune, il se peut que tu aies déjà vendu ta propre limonade ou organisé une vente de garage. C'était donc tes débuts d'entrepreneure.

Réfléchis aux questions suivantes :

Combien de temps et d'efforts es-tu prête à consacrer à ton idée d'entreprise? D'où viendront les fonds pour démarrer ton entreprise?

Quelle est ton idée d'entreprise? Quel produit ou service vendras-tu? Ce service ou ce produit est-il en demande?

Il s'agit là de questions de base. Il faut tenir compte d'autres choses, comme les taxes et l'enregistrement de ton entreprise. Pour en savoir plus, tu peux consulter les sites suivants :

Centre for Entrepreneurship Education and Development's Youth Employability Project (YEP) www.ceed.ca

Services aux jeunes : Lancer sa propre entreprise
➡ www.jeunesse.gc.ca/fra/sujets/emplois/entreprise.shtml

Centre for Women in Business (centre pour les femmes en affaires)
➡ www.centreforwomeninbusiness.ca

Entrepreneurs with Disabilities Network (réseau des entrepreneurs handicapés)
➡ www. ednns.ca

Black Business Initiative (entreprises afro-néo-écossaises) ➡ www.bbi.ca

Immigrant Settlement & Integration Services (ISIS) Business Development Services (services d'accueil des immigrants) ➡ www.isisns.ca/francais

Combien la fabrication de mon produit coûtera-t-elle?
Quel sera son prix de vente?

Que feras-tu pour le promouvoir?
Qui seront tes concurrents?

Quelle sera le nom de ton entreprise?
Comment sera-t-elle structurée?

Chercher un emploi : **Ton CV**

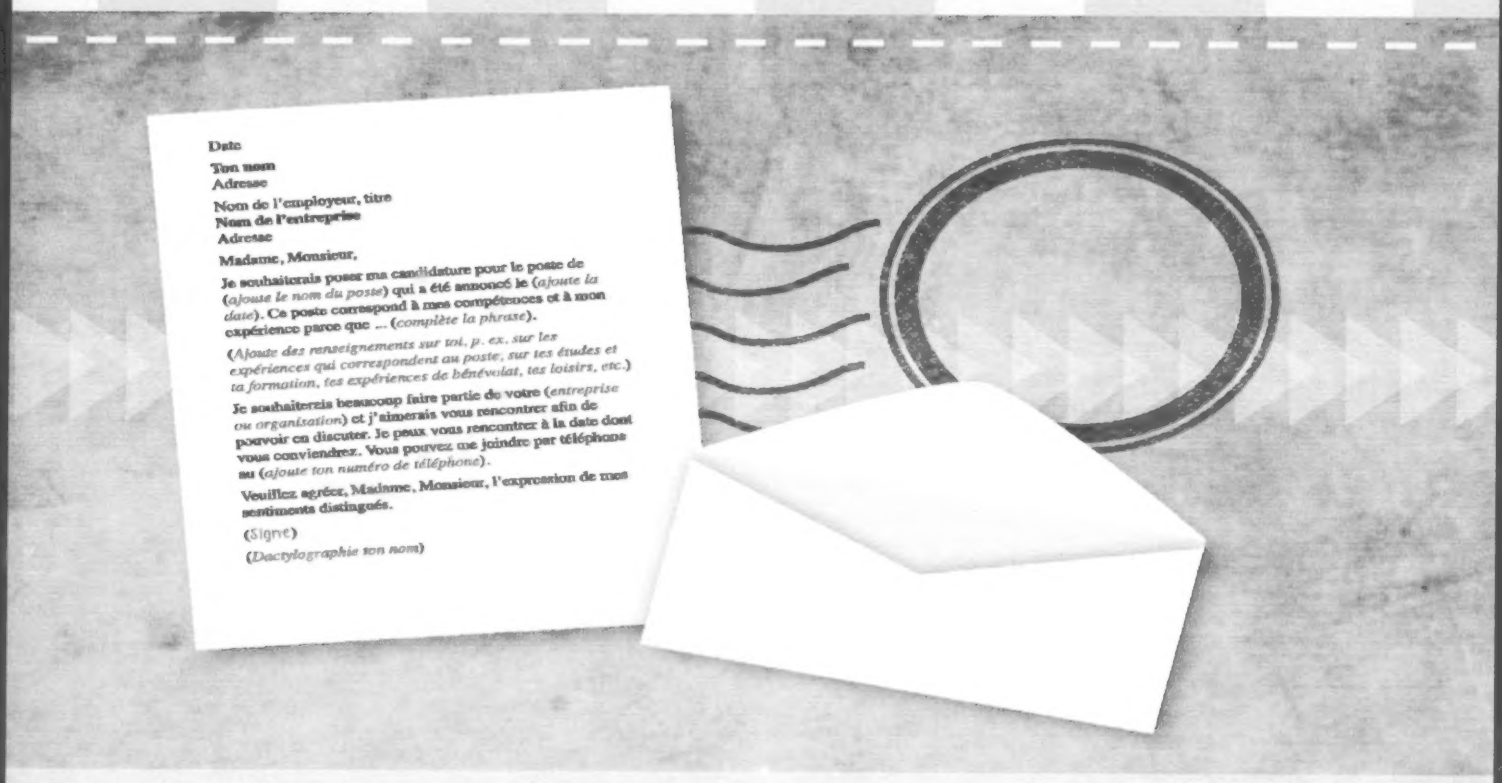
Que tu sois à la recherche
d'un emploi à temps partiel,
d'un emploi d'été ou
d'un premier emploi après l'école secondaire,
tu devras créer un curriculum vitæ (CV)
et une lettre de motivation.

Ton CV devra inclure les renseignements suivants :

Nom
Adresse
Ville/village
Code postal
Numéro de téléphone
Adresse de courriel

Objectif
Décris le type d'emploi que tu recherches. Tu peux indiquer l'emploi ciblé par ta demande.

Résumé de tes compétences
Décris brièvement les compétences et les qualifications qui font de toi la candidate idéale pour le poste.



Éducation et formation

Dresse la liste des formations et programmes que tu as suivis, avec leur nom, les écoles et les dates. Indique les bourses et récompenses que tu as reçues.

Travail et bénévolat

Indique les emplois que tu as occupés ainsi que les activités de bénévolat, le nom des employeurs ou organisations, leur lieu, les dates correspondantes ainsi que tes principales responsabilités et réalisations.

Références

Tu peux donner les noms de tes anciens enseignants, entraîneurs, chefs spirituels, employeurs, chefs d'équipe ou collègues de travail. Indique leur nom, le titre de leur poste, l'entreprise ou l'organisation et leur numéro de téléphone. Il est généralement recommandé d'inclure trois références. Assure-toi d'abord de demander la permission des personnes en question.

Chercher un emploi
Ta lettre de motivation

Voici un exemple de lettre de motivation.

Date

Ton nom
Adresse

Nom de l'employeur, titre
Nom de l'entreprise
Adresse

Madame, Monsieur,

Je souhaiterais poser ma candidature pour le poste de (*ajoute le nom du poste*) qui a été annoncé le (*ajoute la date*). Ce poste correspond à mes compétences et à mon expérience parce que ... (*complète la phrase*).

(*Ajoute des renseignements sur toi, p. ex. sur les expériences qui correspondent au poste, sur tes études et ta formation, tes expériences de bénévolat, tes loisirs, etc.*)

Je souhaiterais beaucoup faire partie de votre (*entreprise ou organisation*) et j'aimerais vous rencontrer afin de pouvoir en discuter. Je peux vous rencontrer à la date dont vous conviendrez. Vous pouvez me joindre par téléphone au (*ajoute ton numéro de téléphone*).

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes sentiments distingués.

(Signe)

(*Dactylographie ton nom*)

Chercher un emploi

Une fois ton CV et ta lettre de motivation créés, tu dois maintenant chercher un emploi et commencer à poser ta candidature.

Lorsque tu cherches un emploi, tu peux souvent poser ta candidature en personne en remettant ton CV directement à des entreprises ou organisations. Certaines te demanderont de remplir un formulaire de demande, sur papier ou en ligne. Le bouche-à-oreille est également important. Demande à tes amis et à ta famille s'ils connaissent des endroits où tu peux trouver un emploi. Tu peux utiliser Internet gratuitement dans les bibliothèques publiques et demander à une bibliothécaire de te montrer où tu peux chercher un emploi. Certaines entreprises n'acceptent que les candidatures en ligne, c'est-à-dire qui sont faites directement sur leur site Web ou envoyées par courriel. Si tu n'as pas d'adresse électronique, demande à un adulte en qui tu as confiance, comme un parent, un tuteur ou un enseignant, de t'aider à créer un compte. Tu peux également consulter certains sites Web comme Gmail.com ou Hotmail.com.

Il existe des lois qui protègent les travailleurs, y compris les jeunes travailleurs. Pour en savoir plus sur tes droits et sur ce qui est permis et interdit au travail, communique avec **le bureau des normes du travail de la Nouvelle-Écosse**
www.novascotia.ca/lae/labourstandards

Voici quelques sites qui répertorient les offres d'emploi :

Guichet emplois

➡ www.guichetemplois.gc.ca/intro-fra.aspx?lng=1

CareerBeacon

➡ www.careerbeacon.com/index_fr.html

Programme fédéral d'expérience de travail étudiant

➡ www.jobs-emplois.gc.ca/fswep-pfete/index-fra.php

Autres aspects à considérer

La sécurité d'abord!

Lorsque tu cherches un emploi, lis bien toute l'offre. S'il y a des choses que tu ne comprends pas, discutes-en avec un adulte en qui tu as confiance, comme un parent, un tuteur ou un enseignant. Tu as le droit de mettre fin à ta demande si tu penses que le poste en question pose des problèmes pour ta sécurité. Une fois que tu commences à travailler, tu as également le droit de refuser les tâches que tu juges non sécuritaires. La sécurité d'abord!

Pour en savoir plus sur la sécurité au travail, consulte le site :
➡ **www.novascotia.ca/lae/healthandsafety**

Entrevue d'emploi

Les entreprises ou organisations appellent généralement les candidats retenus pour passer une entrevue. D'habitude, cette entrevue a lieu en personne, mais elle peut aussi se dérouler au téléphone. L'entrevue peut être menée par une ou plusieurs personnes. Voici certaines des questions qu'on pourrait te poser : Pourquoi veux-tu ce poste? Qu'as-tu à offrir à notre entreprise/organisation? Quelles sont tes forces et tes faiblesses? Sache également qu'un employeur n'a pas le droit de te poser certaines questions, par exemple sur tes origines ethniques, un handicap, ta religion, ton sexe et tes convictions personnelles. Si jamais on te posait ce genre de question, tu pourrais communiquer avec la Commission des droits de la personne de la Nouvelle-Écosse au 1-877-269-7699. N'oublie pas : pour passer une bonne entrevue, il faut te préparer. Pour obtenir un emploi, il faut donc d'abord faire un peu de travail de ton côté.

Pour te préparer à une entrevue d'emploi, consulte le site Web suivant
➡ **www.jeunesse.gc.ca/fra/sujets/emplois/entrevue.shtml**

Faire du bénévolat

L'une des meilleures façons d'acquérir de l'expérience, de développer tes compétences et tes talents et d'étoffer ton CV est de faire du bénévolat. Le bénévolat, c'est travailler sans gagner d'argent, par exemple en faisant don de ton temps et de tes efforts à un groupe communautaire pour l'aider à mettre en œuvre un programme ou organiser un événement. Il existe de nombreuses possibilités. Pour en savoir plus à ce sujet, consulte la partie intitulée « **S'impliquer et redonner** » qui commence à la page 98 de ce guide.

Transports

Se déplacer pour aller à l'école ou au travail est un moment important de la journée. Certaines personnes profitent de leurs amis ou de leur famille pour se déplacer. Beaucoup d'élèves prennent les transports en commun, comme le bus, ou passent leur permis de conduire. En Nouvelle-Écosse, plusieurs municipalités et régions possèdent des systèmes de transport en commun qui permettent de se déplacer facilement et à pas cher, comme Metro Transit dans la Municipalité régionale d'Halifax, Kings Transit dans la Vallée de l'Annapolis, ou Transit Cape Breton dans la Municipalité régionale du Cap-Breton. Metro Transit exploite également des traversiers dans le port d'Halifax. Pour obtenir des renseignements sur les transports en commun dans ta région, consulte le site ➡ **www.communitytransitns.ca**. En ce qui concerne l'obtention de ton permis de conduire, tu peux présenter une demande de permis de débutant à partir de 16 ans pour commencer à apprendre à conduire.

Pour en savoir plus à ce sujet, consulte le site
➡ **www.novascotia.ca/snsmr/paal/f/RMV/fr-paal378.asp**

QUESTIONS D'ARGENT

**Avais-tu une tirelire quand tu étais jeune?
Tes parents te donnent-ils de l'argent de poche?
As-tu déjà un compte en banque?
Que fais-tu de l'argent que tu reçois en cadeau
à ta fête ou à Noël?
Le mets-tu de côté pour acheter quelque chose de spécial,
comme un téléphone ou ta première voiture?
Il se peut aussi que tu te prépares dès maintenant
pour un voyage après l'école secondaire ou
pour tes études au collège ou à l'université.**

Puisque l'argent fait partie de la vie, voici quelques conseils :

- Informe-toi et planifie.
- Écris sur une feuille combien d'argent tu gagnes au travail (c'est-à-dire ton revenu) et quelles sont tes dépenses.
- Fais un budget qui te convient. Si tu as besoin d'aide, demande à un adulte en qui tu as confiance.
- Essaie de respecter ton budget. Ne te décourage pas si tu n'y arrives pas. Ajuste ton budget ou change tes habitudes.
- Un jour, tu devras apprendre à emprunter de l'argent, par exemple avec les cartes de crédit, ainsi qu'à gérer des emprunts, comme les prêts d'études.
- Pense une nouvelle fois à avoir une tirelire pour économiser. Mets un peu d'argent de côté pour les urgences ou pour des achats importants que tu feras un jour.

PAYER DES ÉTUDES

Si tu décides de fréquenter une université ou un collège ou de suivre un programme de formation après l'école secondaire, consulte le site Web des établissements en question pour savoir ce que tu devras payer. Recherche des renseignements sur les droits de scolarité, le logement, les livres et les fournitures, ainsi que sur les aides financières comme les bourses ou les subventions. Ton école peut t'aider à trouver ce genre de renseignements afin que tu puisses préparer ton budget.

Sache également que tu peux faire une demande de prêt d'études. Ne t'empêche pas de réaliser tes rêves simplement parce que tu dois emprunter de l'argent pour étudier. Beaucoup de gens ont des prêts d'études. Il est important de savoir que tu devras probablement payer des intérêts quand tu rembourseras tes prêts d'études. Tu devrais donc en discuter avec un adulte en qui tu as confiance, comme tes parents, tuteurs, enseignants et conseillers d'orientation.

Pour en savoir plus sur les prêts d'études, consulte le site :

Aide financière aux étudiants de la Nouvelle-Écosse
➡ www.studentloans.ednet.ns.ca

Prêts étudiants Canada
➡ www.cibletudes.ca/fra/prets_bourses/index.shtml

Études postsecondaires – Services aux personnes handicapées
➡ www.psds.ednet.ns.ca

Pour en savoir plus sur la création d'un budget et la gestion de ton argent, consulte les sites suivants :

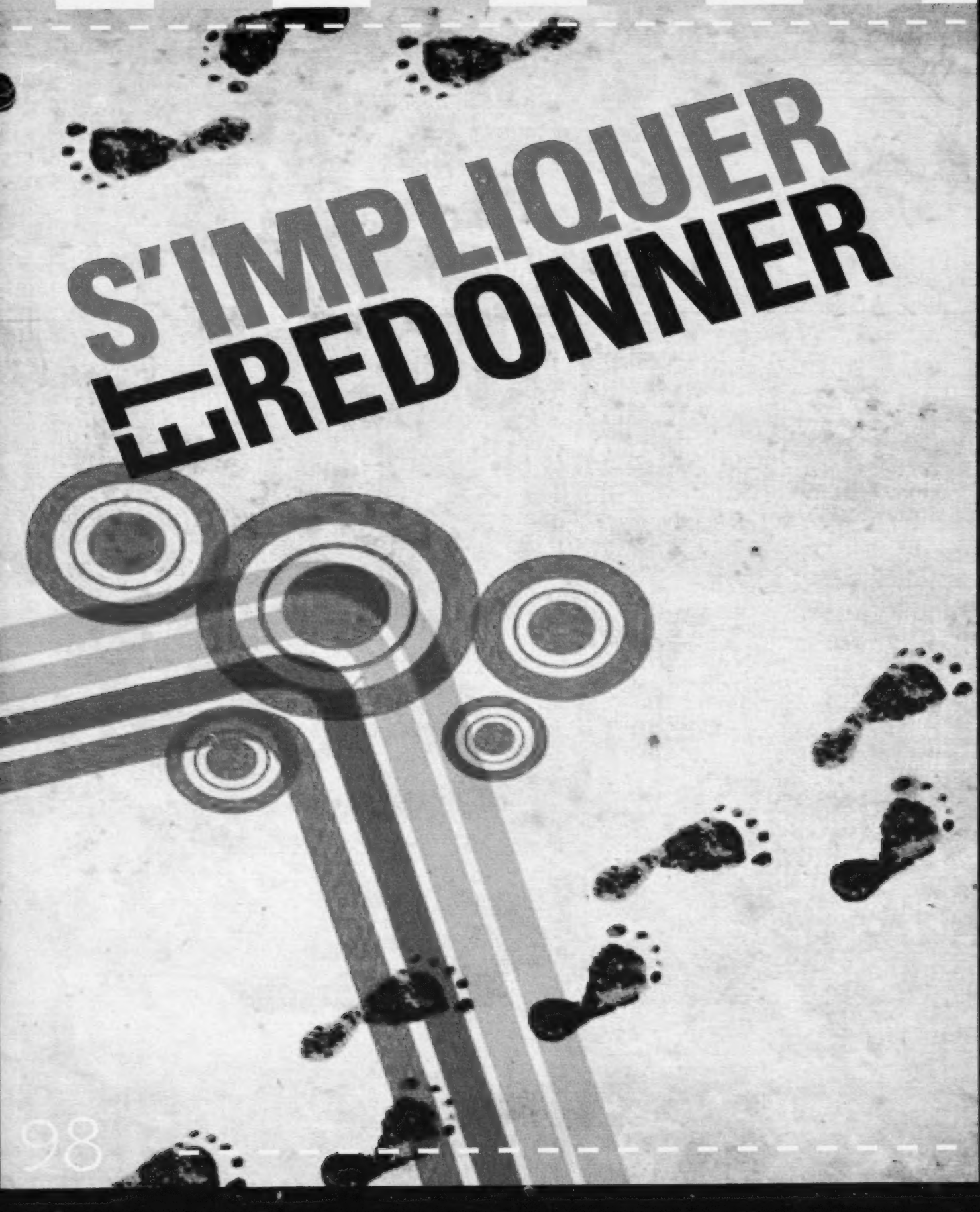
Services aux jeunes
➡ www.jeunesse.gc.ca/fra/sujets/argent/gestion_finances.shtml

Fonctionnement des banques
➡ www.votreargent.cba.ca/banks_financial_literacy

Revenu, dépenses, budget
➡ www.fcac-acfc.gc.ca/fra/pages/home-accueil.aspx

Calculatrice de mes dépenses
➡ www.ic.gc.ca/app/scr/oca-bc/ssc/depenses.html?lang=fr

S'IMPLIQUER ET REDONNER



AUJOURD'HUI, as-tu fait une bonne action dont tu es *très fière*?

À la fin de la journée, veux-tu avoir la satisfaction de savoir que tu as fait quelque chose pour ta communauté?

Le bénévolat apporte beaucoup de choses à beaucoup de personnes, toi y compris. Tu peux t'impliquer pour rencontrer de nouvelles personnes et des mentors, ainsi qu'étoffer ton CV afin d'avoir accès un jour à toutes sortes d'opportunités. Quand les jeunes s'impliquent, ils peuvent véritablement améliorer la vie de certaines personnes et rendre la société plus dynamique.

Quelles sont donc les possibilités? Il y en a beaucoup.

Il y a quelque chose pour tout le monde.

Pour t'informer sur les possibilités de bénévolat, consulte le site

➡ **www.getinvolved.ca/action_benevole**

Pense à ce qui t'intéresse. Il peut s'agir de l'environnement, de la lutte contre le racisme, de faire de la lecture ou de jouer d'un instrument. Quelles que soient tes passions et tes compétences, tu peux t'impliquer de diverses façons. Il existe de nombreux organismes qui recherchent des bénévoles comme toi.

Changer les choses commence avec toi.

- **Agis**
- **Dis ce que tu penses**
- **Exprime ce que tu aimes**
- **Fais du bénévolat**
- **Implique-toi**
- **Redonne**

Voici quelques suggestions ...

Secrétariat à la jeunesse
➡ www.novascotia.ca/coms/fr/families/youthsecretariat/index.html

Objectifs du Secrétariat à la jeunesse du gouvernement de la Nouvelle-Écosse :

- Plus grand soutien et davantage de service aux jeunes
- Augmente le soutien et les services pour les jeunes
- Fournir des conseils et formuler des recommandations au gouvernement sur les programmes et services liés aux jeunes.

Le site Web du Secrétariat offre des renseignements sur des événements et opportunités pour les jeunes ainsi que des programmes et des services permettant de rechercher des possibilités de bénévolat en Nouvelle-Écosse.

Conseil consultatif sur la jeunesse du YWCA (Youth Advisory Council) ➡ www.ywcahalifax.com/children-youth-and-family/youth/youth-advisory-council

Le Conseil consultatif sur la jeunesse est un groupe de jeunes femmes de 16 à 30 ans qui aident à planifier et à gérer le programme jeunesse du YWCA.

HRM Youth ➡ www.halifax.ca/hrmyouth/volunteer
Services de bénévolat de la MRH ➡ www.halifax.ca/volunteerservices

La page Web de la Municipalité régionale d'Halifax consacrée au bénévolat permet de trouver des organismes à la recherche de bénévoles dans la MRH, comme du tutorat et des programmes de lecture, Habitat pour l'humanité, programme pour jeunes de la Police régionale d'Halifax ou recrutement de pompiers volontaires.

Kings Volunteer Resource Centre
➡ www.kingsvolunteerresourcecentre.ca

Ce centre fait la promotion du bénévolat, recrute des bénévoles, sensibilise au bénévolat et assure un rôle de leadership en la matière. Plus important encore, il offre des possibilités de bénévolat.

Womens Centres Connect! ➡ www.womenconnect.ca

En Nouvelle-Écosse, les centres pour femmes se consacrent à l'équité et à l'égalité de toutes les femmes et filles. Ils offrent donc diverses possibilités de bénévolat.

OFFRE TON AIDE

Un bon conseil pour guérir la déprime : offre ton aide à quelqu'un et tu te sentiras beaucoup mieux après. Fais du bénévolat pour un organisme de bienfaisance qui te convient. Va voir la banque alimentaire locale ou un centre pour personnes âgées. Ils seront tous heureux de t'accueillir.

HeartWood
➡ **www.heartwood.ns.ca**.
Heartwood est un centre qui offre aux jeunes des possibilités de formation et de leadership comme le programme **Leaders d'aujourd'hui**
➡ **www.leadersoftoday.ca**

METS-TOI AU VERT

La Nova Scotia Youth Conservation Corps (brigade jeunesse de la conservation de la Nouvelle-Écosse ou NSYCC) t'offre l'occasion d'acquérir de l'expérience et une formation dans le domaine de l'environnement en t'invitant à participer à des projets communautaires. Consulte son site Web
➡ www.clean.ns.ca/programs/community-engagement/nova-scotia-youth-conservation-corps-2.

Tu peux également consulter le site Web du **Adventure Earth Centre de la MRH**
➡ www.earthed.ns.ca
qui offre aux jeunes des programmes sur l'éducation à l'environnement, le leadership chez les jeunes et les loisirs de plein air.

POUR LES AMIS DES ANIMAUX

La Société pour la prévention de la cruauté envers les animaux (la NSSPCA) apprécie toujours l'aide de bénévoles comme toi. Tu n'as pas besoin d'être experte en santé des animaux pour offrir un coup de main au refuge de ta collectivité. Il suffit d'avoir un peu de temps et d'enthousiasme. La société croit que tout le monde possède les compétences et les aptitudes nécessaires pour prendre soin des animaux. Consulte le site
➡ www.spcans.ca/volunteer.html

N'EST-IL PAS MERVEILLEUX QUE PERSONNE N'AIT BESOIN D'ATTENDRE UN SEUL INSTANT AVANT DE COMMENCER À REFAIRE UN MONDE MEILLEUR?

- Anne Frank

Le **Conseil consultatif sur la jeunesse de la Nouvelle-Écosse** (Youth Advisory Council ou NSYAC) est un groupe bénévole de jeunes Néo-Écossais âgés de 15 à 24 ans qui conseille le gouvernement sur des questions portant sur les besoins et les préoccupations de la jeunesse, l'efficacité des programmes en place ainsi que la création de nouveaux programmes, politiques et services. Les membres du conseil se réunissent au moins quatre fois par an. Pour obtenir plus d'information ou pour devenir membre du NSYAC, compose le 902-424-5972.

Prix du Duc d'Édimbourg

Le Prix du Duc d'Édimbourg aide les jeunes Canadiens (de 14 à 25 ans) à devenir des citoyens responsables qui redonnent à leur communauté et s'efforcent de réaliser leur plein potentiel. Il offre la possibilité de fixer des objectifs et d'obtenir des résultats de manière amusante et stimulante. Pour en savoir plus, consulte le site ➡ www.dukeofed.org/accueil

Mi'kmaq Native Friendship Centre

Ce centre offre un espace pour organiser des événements et cérémonies/réceptions/réunions communautaires. Il offre de plus des programmes aux Autochtones en milieu urbain, comme le programme Kitpu, qui s'adresse aux jeunes et dont la mission est de former les « leaders autochtones de demain » en utilisant l'outil pédagogique du cercle d'influence. Ce programme permet donc de renforcer l'unité entre les jeunes et les aînés ainsi que de favoriser la participation des différentes cultures présentes dans la collectivité. Pour en savoir plus, consulte le site ➡ www.mymnfc.com/kitpu-youth-centre.

DE MULTIPLES POSSIBILITÉS

Guides du Çanada (Nouvelle-Écosse)

Guides du Canada est un organisme voué aux filles et aux femmes. Il permet aux filles de développer leurs compétences et leur confiance tout en s'amusant et en apprenant.

Cet organisme offre des programmes partout en Nouvelle-Écosse; pour en savoir plus, consulte le site ➡ www.girlguides.ns.ca.

NS Secondary School Students' Association

La Nova Scotia Secondary Schools Students' Association est un organisme à but non lucratif dirigé par des jeunes, qui vise principalement à promouvoir le développement du leadership chez les élèves du secondaire. Tous les élèves des écoles secondaires sont membres de l'association, et celle-ci est présente dans les régions suivantes : Cape-Breton–Victoria, Strait, Chignecto, MRH, Sud-Ouest et Vallée. L'organisme favorise les échanges entre les élèves néo-écossais en offrant la possibilité de participer à des conférences, des retraites et des comités. Pour en savoir plus, consulte le site ➡ www.nsssa.ca.

Participe en ligne

Grâce au numérique (téléphones intelligents et Internet), tu peux communiquer et t'exprimer d'une multitude de façons — par exemple en mettant à jour ton statut, en téléversant des photos ou en envoyant des textos. Les médias sociaux permettent de partager des réflexions et des passions sur toutes sortes de sujets, de même que de venir en aide à des personnes et d'améliorer la vie en société. N'hésite donc pas! Partage ta vision des choses grâce aux nombreux médias sociaux qui existent.

Tu peux notamment te faire entendre grâce au magazine **Teens Now Talk**. Il s'agit d'un magazine dont le bureau se trouve à Halifax et qui répond à un besoin réel dans le Canada atlantique, puisque ses articles sont rédigés par des ados, pour des ados. Il s'agit donc d'un outil qui offre aux adolescents la possibilité de s'exprimer et de faire publier leurs articles. Pour en savoir plus, consulte le site
➡ www.teensnowtalk.com.

N'oublie pas d'être une cybercitoyenne responsable : soit prudente et respectueuse.

Pour en savoir plus la sécurité en ligne pour les filles, consulte les sites
➡ www.cybersafegirl.ca and
➡ www.antibullying.novascotia.ca/fr
ou va à la page 60.

UNE OUVERTURE SUR LE MONDE

L'Organisation des Nations Unies

➡ **www.un.org**

permet à toutes les nations du monde de se réunir pour discuter d'enjeux qui touchent leurs peuples et trouver ensemble des solutions.

De nombreuses écoles offrent un programme de simulation des Nations Unies (appelé Modèle ONU) afin que leurs élèves puissent se mettre dans la peau des délégués de leur pays et découvrir d'autres pays. Par exemple, tu pourrais être déléguée de l'Algérie ou de la Nouvelle-Zélande et discuter avec tes amis et camarades de classe qui eux représentent la Chine ou la Suède.

Informe-toi auprès de ton enseignant de sciences humaines pour savoir s'il existe un tel programme dans ton école. Sinon, mets-en un sur pied! Le site Web suivant est un bon point de

➡ www.cyberschoolbus.un.org

Possibilités de faire du bénévolat au Canada et dans le monde entier - consulte les sites suivants :

Bénévoles Canada ➡ **www.benevoles.ca**

Action bénévole ➡ **www.getinvolved.ca/action_benevole**

Jeunesse Canada Monde ➡ **www.jeunessecanadamonde.org**

Zone jeunesse de l'Agence canadienne de développement international ➡ **www.acdi-cida.gc.ca/acdi-cida/acdi-cida.nsf/fra/JUD-12882713-HSK**

Savais-tu qu'il existe huit centres communautaires pour femmes en Nouvelle-Écosse?

Ces centres offrent différents services, programmes et ressources aux femmes de tous âges, y compris aux filles et aux adolescentes comme toi.

Par exemple, le LEA Place Women's Centre, à Sheet Harbour, organise un camp d'été pour les filles (Girl Power Day Camp), et le Second Story Women's Centre, à Lunenburg, organise un camp pour les filles qui s'appelle Girl Talk.
À Antigonish, le Women's Resource Centre possède un programme en milieu scolaire sur la prévention de la violence, appelé Healthy Relationship for Youth, et le Tri-County Women's Centre, à Yarmouth, Shelburne et Digby, a mené à bien le projet Youth Truth Matters, qui a permis à des jeunes de faire preuve de leadership quant au problème de la drogue.

Pour en savoir plus sur les centres pour femmes en Nouvelle-Écosse, consulte le site ➡ www.womenconnect.ca.

La politique, c'est pour TOUT LE MONDE

La politique, c'est pour tout le monde. Si tu t'intéresses aux décisions qui sont prises à l'école, dans ta collectivité, en Nouvelle-Écosse, au Canada, et partout dans le monde, tu t'intéresses alors à certains aspects de la politique, du leadership et du gouvernement.

Même si tu n'es pas encore en âge de voter, tu peux quand même t'impliquer et t'exprimer. Les jeunes développent leur conscience politique et s'impliquent de plus en plus.

Il se peut que l'ouverture d'une usine de traitement des eaux usées ne t'intéresse pas, mais tu peux vouloir dire ce que tu penses de l'ouverture d'un nouveau parc et de la décision de l'administration de ton école d'imposer un nouveau code vestimentaire.

Conseils d'élèves

Les conseils d'élèves sont un excellent moyen de s'impliquer à l'école. Les écoles primaires, secondaires et postsecondaires possèdent des associations pour élèves ou étudiants auxquelles tu peux participer si cela t'intéresse. Tu peux également devenir membre d'autres groupes, comme des équipes de sport ou des organisations de quartier.

Le droit de VOTE

Lorsque tu auras 18 ans, tu pourras élire, lors de diverses élections, le politicien ou la politicienne qui selon toi représentera le mieux tes intérêts et ceux de ta région. Tu pourras donc voter aux élections municipales, provinciales et fédérales. Un jour, tu pourras même envisager de te présenter comme candidate lors d'une élection. Au Canada, les gouvernements fédéral et provinciaux sont formés en élisant des personnes qui appartiennent à des partis politiques; en ce qui concerne les élections des administrations municipales cependant, il n'y a pas de partis politiques. En général, chaque parti politique possède une association pour les jeunes qui en sont membres.

SITES WEB LIÉS À LA POLITIQUE

Informe-toi

SITES WEB

ÉLECTIONS CANADA
WWW.ELECTIONS.CA

ÉLECTIONS NOUVELLE-ÉCOSSE
WWW.ELECTIONSNOVASCOTIA.CA

PARTI VERT DU CANADA
WWW.GREENPARTY.CA/FR

PARTI LIBÉRAL DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE
WWW.LIBERAL.NS.CA

NOUVEAU PARTI DÉMOCRATIQUE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE
WWW.NDPCAUCUS.NS.CA

PARTI PROGRESSISTE-CONSERVATEUR DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE
WWW.PCPARTY.NS.CA

Combien de mots peux-tu créer à partir du mot REPRÉSENTANT ?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

COMBIEN DE MOTS PEUX-TU TROUVER

A	I	D	É	M	M	Y	Z	D	É	B	A	T	P	É	U
B	V	J	M	O	D	È	L	E	Q	X	C	O	A	L	É
É	T	U	A	N	U	M	M	O	C	Z	T	O	I	È	T
M	E	S	L	E	A	D	E	R	S	H	I	P	X	V	R
R	O	T	N	E	M	F	B	É	N	É	V	O	L	E	E
G	R	I	O	P	S	E	U	Q	I	T	I	L	O	P	B
J	E	C	I	V	R	E	S	C	O	N	S	E	I	L	I
T	N	E	M	E	G	A	G	N	E	Q	M	J	F	P	L
L	A	I	C	O	S	N	O	I	T	C	E	L	É	R	X

ACTIVISME
COMMUNAUTÉ
CONSEIL
DÉBAT
ÉLECTIONS
ENGAGEMENT
LIBERTÉ
ESPOIR
JUSTICE
LEADERSHIP
MÉDIA
MENTOR
MODÈLE
PAIX
POLITIQUE
SERVICE
SOCIAL
ÉLÈVE
BÉNÉVOLE
VOTE

Vas-y

Implique-toi

NOTES

NOTES

Les ressources en Nouvelle-Écosse

Sur les pages suivantes, tu trouveras des ressources pour les filles comme toi. Cette liste n'est pas complète. Tu peux consulter chacun des sites pour t'informer sur leurs programmes.

Services de toxicomanie

Services de toxicomanie
www.gov.ns.ca/hpp/addictions

Al-Anon
www.freewebs.com/alanonmaritimes

Native Alcohol and Drug Abuse Counselling Association of Nova Scotia
www.nadaca.ca

Porjet Youth Truth Matters (YTM)
www.youthtruthmatters.com

Sensibilisation à la discrimination et aux cultures

Affaires autochtones
www.novascotia.ca/abor

Affaires acadiennes
acadien.novascotia.ca

Affaires afro-néo-écossaises
www.ansa.novascotia.ca

Association of Black Social Workers
www.nsasw.org

Black Cultural Centre for Nova Scotia
www.bccns.com

Affaires gaéliques
www.gov.ns.ca/oga

Commission des droits de la personne
www.humanrights.gov.ns.ca

Association multiculturelle de la Nouvelle-Écosse
www.mans.ns.ca

Mi'kmaq Native Friendship Centre
www.mymnfc.com

Nouvelle-Écosse Communautés, Culture et Patrimoine
www.cch.novascotia.ca/fr

Archives virtuelles de la Nouvelle-Écosse
www.novascotia.ca/nsarm/francais.asp

Office de l'immigration
www.immigrationnouvelleecosse.com

Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse
www.ffane.ca

Éducation et emplois

Black Business Initative
www.bbi.ca

Black Educators Association
www.theblackeducators.ca

Ciblétudes
www.cibletudes.ca/fra/index.shtml

Careerbeacon
www.careerbeacon.com

Careers Nova Scotia
www.careerbeacon.com/index_fr.html

Centre for Entrepreneurship Education and Development's Youth Employability Project
www.ceed.ca

Centre for Women in Business
www.centreforwomeninbusiness.ca

Council on African Canadian Education
www.cace.ns.ca

Services de soutien à l'emploi
www.novascotia.ca/coms/fr/index.html

Programme fédéral d'expérience de travail étudiant
www.jobs-emplois.gc.ca/fswep-pfete/index-fra.php

Gouvernement du Canada : Services aux jeunes
www.jeunesse.gc.ca/fra/accueil.shtml

Emploi et développement social Canada
www.edsc.gc.ca/fra/accueil.shtml

Guichet emplois
www.jobbank.ca

Job Junction
www.jobjunction.ca

Centre de service national de prêts aux étudiants
www.cibletudes-canlearn.ca/fra/index.shtml

Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse
www.ednet.ns.ca

Options et opportunités offertes par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse
www.ednet.ns.ca/O2/fr/index

Ministère du Travail et de l'Éducation postsecondaire de la Nouvelle-Écosse
www.novascotia.ca/lae

Bureau des prêts étudiants de la Nouvelle-Écosse
www.studentloans.ednet.ns.ca

Phoenix Learning and Employment Centre
www.phoenixyouth.ca/youth/learning-employment-centre

Techsploration
www.techsploration.ca

Women Unlimited
www.weesociety.ca

Youth Live
www.halifax.ca/youthlive

YWCA Halifax
www.ywcahalifax.com

Centres de ressources pour les familles

AKOMA Center
www.akoma.ca

Apple Tree Landing Children's Centre
www.nsnet.org/appletreelanding

Bayer's Westwood Family Support Services
www.bayerswestwoodfrc.com

Better Together Family Resource Centre
www.southshorefamilyresource.org/include/lunenburg.htm

Building Blocks Family Resource Centre
902-362-2227

Cape Breton's Family Place Resource Centre
www.familyplace.ca

Centre provincial de ressources préscolaires
www.cprps.ca

Chester and Area Family Resource Centre
www.chesterfamilycentre.ca

Dartmouth Family Resource Centre
www.dartmouthfamilycentre.ca

Digby County Family Resource Centre
902-245-6464

East Preston Family Resource Centre
902-462-7266

Eastern Shore Family Resource Association
www.esfamily.org

Fairview Family Centre: Parent & Tot Meeting Place
902-443-9569

Family Matters – Annapolis County Family Resource Centre
www.family-matters.ca

Family Place Cape Breton Regional Municipality
www.familyplace.ca

Family Resource Centre of West Hants
www.frcofwh.webs.com

Greenwood Military
Family Resource Centre
www.cg.cfpsa.ca/cg-pc/greenwood/FR/pages/default.aspx

Halifax and Shearwater Military
Family Resource Centre
www.halifaxmfrc.ca/shearwater-location

Halifax Military Family Resource Centre
www.halifaxmfrc.ca

Home of the Guardian Angel
www.homeoftheguardianangel.ca

Kids First Family Resource Centre
www.kids1st.ca

King Street Family Resource Centre
www.southshorefamilyresource.org/include/shelburne.htm

Kings County Family Resource Centre
www.kcfrc.ca

La Pirouette
www.lapirouette.ca

Maggie's Place
www.maggiesplace.ca

Memory Lane Family Place
www.memorylanefamilyplace.com

Mi'kmaq Child Development Centre
www.mymnfc.com/mi-kmaq-child-development-centre

Mi'kmaq Family Treatment Centre
Truro
1-800-565-4741
Whycocomagh
1-800-565-3440

Conseil national des autochtones du Canada : Child Help Initiative Program
www.ncns.ca/programs-services/child-help-initiative-program-chip

New Ross Family Resource Centre
www.nrfrc.ca

New Waterford Family Resource Centre
902-862-7140

North End Parent Resource Centre
902-492-0133

Parent Resource Centre
902-464-2203

Parents and Children Together
www.parentsandchildrentogether.info

Parent's Place
www.parentsplaceyarmouth.org

Queens County Family Resource Centre
www.southshorefamilyresource.org/include/queens.htm

Single Parent Centre
www.homeoftheguardianangel.ca

South Shore Family Resource Association
www.southshorefamilyresource.org

St. Paul's Family Institute
902-479-1015

Ward 5 Community Centre
www.ward5.org

Services pour personnes handicapées

Affirmative Industries
www.affirmativeindustries.ca

Atlantic Provinces
Special Education Authority
www.apsea.ca

Commission des personnes handicapées
www.disability.novascotia.ca

Independent Living Nova Scotia
www.ilns.ca

ReachAbility
www.reachability.org

Santé et sexualité

Coalition sur le sida du Cap-Breton
www.aidscoalitionofcapebreton.ca

Coalition sur le sida de la Nouvelle-Écosse
www.acns.ns.ca

BLT Teen Health Centre
902-876-4381 (poste 3)

Fédération canadienne pour la santé sexuelle
www.cfsh.ca/fr/Default.aspx

Lower Sackville Teen and Youth Clinic
902-869-6106

Nova Scotia Association for Sexual Health
www.nssexualhealth.ca

Planification familiale
www.canadiansforchoice.ca/francais/index2.html

Self Help Connection
www.selfhelpconnection.ca

Centres de santé sexuelle
www.nssexualhealth.ca

Stepping Stone
www.steppingstonens.ca

Lignes d'aide

211
www.ns.211.ca

*911
www.novascotia.ca/just/emo/911

Jeunesse, J'écoute
www.jeunessejecoute.ca/Kids/Home.aspx?lang=fr-ca 1-800-668-6868

Metro Help Line
902-421-1188

Nova Scotia Youth Help Line
1-800-420-8336

Pictou County Youth Help Line
902-752-5952

Sydney Youth Help Line
902-562-4357

Yarmouth Help Line
902-742-1331

Services et soutien aux immigrants

African Diaspora Association of the Maritimes
www.adamns.ca

Halifax Refugee Clinic
www.halifaxrefugeeclinic.org/?page_id=19 902-422-6736

Services d'établissement et d'intégration des immigrants
www.isisns.ca/francais

Programme d'intégration scolaire du YMCA
www.chs.ednet.ns.ca/ymca

Législation et services juridiques

Coverdale Courtwork Services
www.coverdale.ca

Dalhousie Legal Aid
www.dal.ca/faculty/law/dlas.html

Elizabeth Fry Society
www.efrynovascotia.com

Legal Information Society of Nova Scotia
www.legalinfo.org
902-420-1888 (numéro payant)

Aide juridique de la Nouvelle-Écosse
www.fr.nslegalaid.ca

Réseau et soutien LGBTI

EGALE
www.egale.ca

Nova Scotia Rainbow Action Project
www.nsrap.ca

PFLAG
www.community.pflag.org

The Youth Project
www.youthproject.ns.ca

Bibliothèques

Annapolis Valley Public Library
www.valleylibrary.ca

Cape Breton Public Library
www.cbrl.ca

Colchester-East Hants Public Library
www.lovemylibrary.ca

Cumberland Public Libraries
www.cumberlandpubliclibraries.ca

Eastern Counties Regional Libraries
www.ecrl.library.ns.ca/en-francais

Halifax Public Libraries
www.halifaxpubliclibraries.ca

Pictou-Antigonish Regional Library
www.parl.ns.ca

South Shore Public Libraries
www.southshorepubliclibraries.ca

Western Counties Regional Library
www.westerncounties.ca/french/index.html

Sécurité en ligne et lutte contre l'intimidation

Les filles et la cyber-sécurité
www.cybersafegirl.ca

Site Web de la Nouvelle-Écosse sur la lutte contre l'intimidation
www.antibullying.novascotia.ca/fr

AidezMoiSVP.ca
www.needhelpnow.ca/app/fr/index

Wired Safety
www.wiredsafety.org

Intervention et protection contre la violence

Avalon Sexual Assault Centre
www.avaloncentre.ca

Colchester Sexual Assault Centre
www.colchestersac.ca

Services aux victimes de la PRH
www.halifax.ca/police/programs/victimservices.html

LOVE (Leave Out Violence)
www.leaveoutviolence.org/novascotia

Services aux familles et aux enfants mi'kmaw de la N.-É.

Bear River
902-467-3970

Eskasoni
1-800-565-8300

Shubenacadie
1-800-263-8686

Mi'kmaw Family Healing Centre Millbrook
(902) 893-8483 or
1-800-565-4741

Mi'kmaq Young Offender Project
902-379-2042

Centre de ressources pour la violence familiale
www.nsdomesticviolence.ca

Phoenix Youth Shelter
www.phoenixyouth.ca

Faire du bénévolat

Guides du Canada
www.girlguides.ca/ns

Secrétariat à la jeunesse de la N.-É.
www.novascotia.ca/coms/families/youthsecretariat

Heartwood Centre for Community Youth Development
www.heartwood.ns.ca

Services de bénévolat de la MRH
www.halifax.ca/volunteerservices

Jeunes de la MRH
www.halifax.ca/hrmyouth/volunteer

Kings Volunteer Resource Centre
www.kingsvolunteerresourcecentre.ca

Conseil consultatif sur la jeunesse de la N.-É.
902-424-5972

Centres pour femmes

Annapolis Royal : A Woman's Place
www.womensplaceresourcecenter.com

Central Nova Women's Resource Centre
www.cnwrc.weebly.com/services1.html

Every Woman's Centre
902-567-1212

LEA Place Women's Resource Centre
www.leaplace.com

Lunenburg : Second Story Women's Centre
www.secstory.com

Pictou County Women's Centre
www.womenscentre.ca

South House Sexual and Gender Resource Centre
www.southhousehalifax.ca

Strait Area Women's Place
www.straitareawomensplace.blogspot.ca

Tri-County Women's Centre
www.tricountywomenscentre.org

Antigonish Women's Resource Centre and Sexual Assault Services Association
www.antigonishwomenscentre.com

Centres jeunesse

Ministère de la Santé et du Mieux-être – Centres de santé jeunesse
www.gov.ns.ca/ohp/healthy_development/sexuality-yhc.asp

Mainland South Teen Health Centre
902-479-4281

North side Youth Help Centre
902-794-6245

Our House Youth Wellness Centre
1-877-469-6884

Programmes pour les jeunes de l'organisme Phoenix : Services de santé
www.phoenixyouth.ca

Spartan Lifestyle Program
902-464-2457 (poste 104)

The Red Door
www.thereddoor.ca

Centres jeunesse

New Waterford Youth Centre
902-862-9670

Sydney Youth Centre
902-567-1056

Glace Bay Youth Centre
902-842-1612

Youth on the Move
Eastern Shore District High School
902-889-3581

La troisième édition du Guide pour les filles a été publiée pour célébrer la Journée internationale de la fille, le 11 octobre. Il a été conçu pour toutes les filles de la Nouvelle-Écosse, mais sa réalisation a nécessité la participation de NOMBREUSES personnes.

Le Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse tient à remercier un certain nombre de personnes et d'organismes pour leur précieuse contribution, y compris les ministères et organismes gouvernementaux suivants : Office des affaires autochtones, Office de l'immigration, Affaires afro-néo-écossaises, Affaires acadiennes, Commission des droits de la personne, Éducation et Développement de la petite enfance, Travail et Éducation postsecondaire, Santé et Mieux-être; Communautés, Culture et Patrimoine; Services communautaires, Justice ainsi que Communications Nouvelle-Écosse.

Le Conseil consultatif sur la condition féminine souhaite de plus remercier les nombreuses personnes qui ont donné leur avis et fait des suggestions pour ce guide. Celui-ci n'aurait pas vu le jour sans leur générosité.

Nous remercions particulièrement les étudiants en graphisme de NSCC (Tara Andrews, Paul Adams, Carmen Fitzpatrick, Constance Tupper) ainsi que leur professeure, Crystal McManus, pour leurs précieuses contributions. Chaque page du guide reflète leur enthousiasme. Merci.

Chef de projet : Jhoanna Gonzales Miners
Coordonnatrice de la production : Etta Moffat
Éditrice : Diane MacGregor
Conception : Kathy Kaulbach, Touchstone Design House

© Droit d'auteur de la Couronne, Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse, Province de la Nouvelle-Écosse, 2014

Tous droits réservés. La permission de reproduire l'ensemble ou une partie de cette publication est accordée à des fins non commerciales, à condition de citer la source suivante : Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse Guide-ressources pour filles (3e éd.) Halifax, Conseil consultatif sur la condition féminine, 2014

ISBN : 978-1-55457-610-4

Ce guide peut être consulté sur le site ➡ www.women.gov.ns.ca/GPLF

Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse

NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec :
Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse
6169 Quinpool Road, bureau 202, Halifax (N.-É.) B3J 2T3
902-424-8662
Courriel : women@gov.ns.ca
Site Web : www.women.gov.ns.ca